МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Мордовия «Саранский электромеханический колледж»**

САРАНСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Подписано цифровой подписью: Махалов Сергей Анатольевич
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 13 Декабрь 2022 г. 22:07:17

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Заместитель директора по учебной работе
ГБПОУ РМ «Саранский электромеханический колледж»
_____ Н.А. Адушкина
«31» 08 20 20 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

**Основная профессиональная образовательная программа по специальности**

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Саранск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Рассмотрена на заседании МК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и общих естественно-научных дисциплин, общепрофессиональных дисциплин

«31» 08 2020 г. протокол № 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| Председатель МК | преподаватель | _____ (подпись) | И. В. Пизелкина |
| Согласовано заведующий методическим кабинетом | | _____ (подпись) «31» 08 2020 г. | О. В. Спицина |
| Разработчик рабочей программы: | ГБПОУ РМ «Саранский электромеханический колледж» | преподаватель | И. А. Понетайкин |
| Эксперты: Внутренняя экспертиза | ГБПОУ РМ «Саранский электромеханический колледж» | преподаватель | Ю. В. Катаева |
| Внешняя экспертиза | ГАПОУ РМ «Саранский автомеханический техникум» | преподаватель | Н. М. Щеглова |

## СОДЕРЖАНИЕ


| | стр. |
|---|---|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **21.02.05 Земельно-имущественные отношения**, входящей в укрупненную группу специальностей **21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины.

## 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студента должны формироваться общие и профессиональные компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6.Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 118 часов;
самостоятельной работы студента 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы | *Объем часов* |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *236* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *236* |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия (или работы) | *118* |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | *118* |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| **Промежуточная аттестация** 3, 4, 5, семестр – «Зачет»<br>**Дифференцированный зачет** 6 семестр – «Дифференцированный зачет» | |

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

### *2 курс*

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | ***48*** | ***2-3*** |
| ***Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений | *2* | |
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | *2* | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | *2* | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м | *2* | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. | *2* | |
| | Виды легкой атлетики. Правила соревнований. | *2* | |
| | Составить комплекс специальных беговых упражнений. | *2* | |
| | Бег на длинные дистанции. Составить комплекс: медленный бег до 30 мин., специальных беговых упражнений. | *2* | |
| | Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений. | *2* | |
| ***Тема 1.2. Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | *2* | |
| | Разучивание комплексов специальных беговых упражнений упражнений | *2* | |
| | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Разработать упражнения для развития выносливости | *2* | |
| | Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы» | *2* | |
| | Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика» | *2* | |
| | Техника бега на длинные дистанции | *2* | |
| ***Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение контрольного норматива 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | *2* | |
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | *2* | |
| | Техника метания гранаты, контрольный норматив | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий | *2* | |
| | Разработать упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. | *2* | |
| | Подготовка к сдачи контрольных нормативов: прыжок в длину с места | *2* | |
| Раздел 2. Атлетическая гимнастика | | ***22*** | ***2-3*** |
| ***Тема 2.1 гимнастика*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ | *2* | |
| | Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения | *2* | |
| | Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин. | *2* | |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | *2* | |
| | Подтягивание и вис на перекладине | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать | *2* | |
| | Гигиеничные основы избранных систем физических упражнений | *2* | |
| | Выполнение упражнений на гибкость | *2* | |
| | Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой | *2* | |
| | Профессионально-прикладная физическая подготовка | *2* | |
| Раздел 3. Настольный теннис | | ***20*** | |
| ***Тема 3.1. Развитие быстроты и прыгучести, игровой ловкости*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***2-3*** |
| | 1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения. Технические приемы. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести Упражнения для развития игровой ловкости | *2* | |
| | Исходные положения (стойки). Способы передвижений | *2* | |
| | Техника нападения | *2* | |
| | Техника защиты | *2* | |
| | Выполнение игровых упражнений | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | История развития настольного тенниса в России. | *2* | |
| | Выполнение подготовительных упражнений с мячом и ракеткой | *2* | |
| | Основы техники и технической подготовки игры в настольный теннис. | *2* | |
| | Знать терминологию игры. | *2* | |
| | Гигиенические требования к занятиям спортом. | *2* | |
| **Зачет** | | ***2*** | |
| Раздел 4. Баскетбол | | ***36*** | ***2-3*** |
| ***Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | *2* | |
| | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий | *2* | |
| | Составить разминку соответствующую избранному виду спорта | *2* | |
| ***Тема 4.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, | *2* | |
| | Совершенствование техники передачи и броска мяча в кольцо с места | *2* | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. | *2* | |
| | Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Составить разминку соответствующую избранному виду спорта | *2* | |
| | Составить комплекс общеразвивающих упражнений (на координацию движения). | *2* | |
| | Методы современных спортивных тренировок | *2* | |
| | Правила игры и ее развитии. | *2* | |
| ***Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска. | *2* | |
| | Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | *2* | |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». | *2* | |
| | Разминка на тренировке и перед игрой | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Показания и противопоказания при занятиях физической культурой. | *2* | |
| Раздел 5. Волейбол | | ***34*** | |
| ***Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***2-3*** |
| | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке | *2* | |
| | Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Прием мяча. Передача мяча | *2* | |
| | Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | *2* | |
| | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении | *2* | |
| | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая | *2* | |
| | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Совершенствование техники подачи и приема мяча | *2* | |
| | Совершенствование тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий | *2* | |
| | История возникновения и развития игры волейбол. | *2* | |
| | Правила игры волейбол. | *2* | |
| | Разметка волейбольной площадки. | *2* | |
| | Комплексы упражнений. | *2* | |
| | Разновидности волейбола. | *2* | |
| ***Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Техника передач в волейболе | *2* | |
| ***Тема 5.3.Техника*** | ***Содержание учебного материала*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***прямого нападающего удара*** | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», | *2* | |
| **Зачет** | | ***2*** | |
| ***Итого за 3, 4 семестр*** | | ***164*** | |

*3 курс*

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | ***24*** | ***2-3*** |
| ***Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | *2* | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции | *2* | |
| | Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». | *2* | |
| ***Тема 1.2. Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | *2* | |
| | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Закрепление и совершенствование техники бега на длинные дистанции | *2* | |
| | Выполнение комплекса специальных легкоатлетических упражнений | *2* | |
| ***Тема 1.3. Бег на средние дистанции Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | *2* | |
| | Техника метания гранаты, контрольный норматив | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий | *2* | |
| Раздел 2. Атлетическая гимнастика | | ***22*** | |
| ***Тема 2.1 гимнастика*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | Силовые упражнения. Кувырки. Упражнения на турнике и брусьях. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Упражнения на турнике и брусьях. Кувырки | *2* | |
| | Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин. | *2* | ***2-3*** |
| | Выполнение контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине | *2* | |
| | Выполнение контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа | *2* | |
| | Подтягивание и вис на перекладине. | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Выполнение упражнений на гибкость, | *2* | |
| | Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и плечевого пояса | *2* | |
| | Общая физическая подготовка | *2* | |
| | Основы методики построения самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений. | *2* | |
| | Методика использования температурных раздражителей как средства повышения и восстановления работоспособности. | *2* | |
| | Двигательный режим во время занятий физическими упражнениями. | *2* | |
| **Зачет** | | ***2*** | |
| Раздел 3. Баскетбол | | ***12*** | |
| ***Тема 3.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | ***2-3*** |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | *2* | |
| | Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с правого и с левого углов | *2* | |
| | Выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок в кольцо | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | *2* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». | *2* | |
| | Подготовка докладов: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении». | *2* | |
| Раздел 4. Волейбол | | ***10*** | |
| ***Тема 4.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***2-3*** |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху | *2* | |
| | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | *2* | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| | Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. | *2* | |
| | Подготовка докладов: «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар» | *2* | |
| | Подготовка докладов: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча» | *2* | |
| ***Дифференцированный зачет*** | | ***2*** | |
| ***Всего:*** | | ***236*** | |

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей

Комплект гирь и штанг.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Печатные издания

1. 1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2019 г. – 176 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .: Просвещение, 2020. — 237 с .: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. http://zdd.1september.ru/Газета «Здоровье детей»
2. http://www.edu.ruФедеральный портал «Российское образование»
3. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xmlСпортивная Россия
4. http://физруку.рфМетодическая помощь учителю физкультуры
5. http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе»

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2020. – 118 с. ISBN: 9785705744879
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2019. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2
   Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2020
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2020 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4
4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2019. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
|---|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br><br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br><br>- основы здорового образа жизни.<br><br>Должен уметь:<br><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;<br><br>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br><br>- тестирование в контрольных точках;<br><br>**Лёгкая атлетика**.<br><br>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br><br>бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br><br>прыжков в длину;<br><br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br><br>**Спортивные игры.**<br><br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи)<br><br>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br><br>Оценка выполнения студентом функций судьи. | – практические задания по работе с информацией<br><br>– домашние задания проблемного характера<br><br>- ведение календаря самонаблюдения.<br><br>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.<br>Зачет, дифференцированный зачет. |

| | | |
|---|---|---|
| | Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br><br>**Атлетическая гимнастика**<br><br>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br><br>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия | |

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| № изменения, дата изменения; № страницы | основания изменения | Было | Стало | Подпись |
|---|---|---|---|---|
| №2<br>24.06.2021 | О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся: Федеральный закон от 31.07.2020. № 304-ФЗ, О внедрении примерной программы воспитания: Письмо Министерства просвещения РФ от 04.08.2020 № ДГ-1249/06 | - | Рабочая программа воспитания колледжа, Внедрены личностные результаты воспитания ЛР 2, ЛР 3, ЛР 5, ЛР 8 | |
| №3<br>01.09.2022<br>Стр.4 | Письмо Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 №АБ-1951/06 Об актуализации примерной рабочей программы воспитания. Программа воспитания колледжа, утвержденная 01.09.2022 г. | Рабочая программы воспитания колледжа, рабочая программа воспитания специальностей. | Актуализация рабочей программы воспитания колледжа, рабочих программ воспитания специальностей. Изменены ЛР. | |
| №4<br>26.10.2022<br>с. 15 | В связи с переходом 26.10.2022 г. на новую Образовательную платформу «Юрайт» (договор № 8528 от «12» августа 2022 г.)<br>Протокол №1 от 30.08.2022 | Электронно-библиотечная система издательского центра «Академия» http://academia-moscow.ru/ | Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/. | |
| | | | | |