Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения»
(ДВГУПС)
Хабаровский техникум железнодорожного транспорта
(ХТЖТ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор ПО и СП – директор ХТЖТ
_____ / А.Н. Ганус
«19» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (электроподвижной состав)
Профиль: технологический

Составитель: преподаватель Ходкевич Д.В.

Обсуждена на заседании ПЦК Физическая культура и спорт

Протокол от «26» мая 2023 г. № 9

Методист_____ Балаганская Н.В.

г.Хабаровск
2023 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ 4 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 №388

Квалификация ***Техник***

Форма обучения **заочная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость 336ч.

Часов по учебному плану 336ч. Виды контроля на курсе
Зачет – 3
дифференцированный зачет – 4

Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)

Курс	3		4										Итого	
Недель														
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции, уроки	2	2	4	4									6	6
Практические занятия														
Лабораторные занятия														
Семинарские занятия.														
Курсовое проектирование														
Промежуточная аттестация														
Индивидуальный проект														
Самостоятельная работа	162	162	168	168									330	330
Консультации														
Итого	164	164	172	172									336	336

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)	
1.1	***ОГСЭ.04 Физическая культура*** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Код дисциплины:	ОГСЭ. 04
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	БД.5 Физическая культура
2.1.2	Дисциплина изучается на 3,4 курсе
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	УП.01.01Учебная практика
2.2.2	ПП.02.01 Производственная практика
2.2.3	ПП.03.01Производственная практика
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
Знать номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; -приемы структурирования информации; -формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; -порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; -структуру плана для решения задач;
Уметь: -определять задачи для поиска информации; -определять необходимые источники информации; -планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; -выделять наиболее значимое в перечне информации; -оценивать практическую значимость результатов поиска; -оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; -использовать современное программное обеспечение; -использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач;
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
содержание актуальной нормативно-правовой документации; -современная научная и профессиональная терминология; -возможные траектории профессионального развития и самообразования; -основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; -правила разработки бизнес-планов; -порядок выстраивания презентации; -кредитные банковские продукты
Уметь: -определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; -применять современную научную профессиональную терминологию; -определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;

-выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; -презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; -оформлять бизнес-план; -рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; -определять инвестиционную привлекательность -коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; -презентовать бизнес-идею -определять источники финансирования.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
Знать: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -значимость профессиональной деятельности по специальности; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
Уметь: -описывать значимость своей специальности; -применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.
Уметь: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современную научную и профессиональную терминологию; возможные траектории профессионального развития и самообразования; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения
3.2	**Уметь:**

3.2.1	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;составить план действия; определить необходимые ресурсы;владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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 данной профессии (специальности)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
Раздел 1. Теоретическое занятие						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества;	3	2	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	
	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента	4	2	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	
	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	2	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	
Раздел 2. Самостоятельная работа						
2.1	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Легкая атлетика**. Вводное тестирование. прием нормативов (бег 100м. 500м- дев..1000м.- юн.;)	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1 ;Э1	

2.2	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов (прыжки в длину с места; пресс; отжимание.)	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1 ;Э1	
2.3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1 ;Э1	
2.4	Легкая атлетика. Кросс 500м. пресс; отжимание. Подвижные игры.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.5	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 800-1500м. метание гранаты.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08..	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.6	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Метание гранаты на дальность.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.7	Легкая атлетика. Определение уровня ФП студентов путём контрольных нормативов.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.8	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Волейбол**. Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.9	Волейбол. Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.10	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения. Подвижные игры. Техника подач. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.11	Волейбол. Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	

2.12	Волейбол. Нижняя боковая, прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.13	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Атакующий удар. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.14	Волейбол. Определения уровня овладения навыками игры.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.15	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Лыжная подготовка**. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Готовность к занятиям; переноска лыж; одевание и подгонка.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.16	Лыжная подготовка. Движение на равнине «полуелочкой» и «елочкой»; попеременный двухшажный ход.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08..	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.17	Лыжная подготовка. Стойки спуска; подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.18	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; торможение «плугом» и «упором».	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.19	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; стойки спуска; техника подъемов	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.20	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Баскетбол**. Правила игры , судейство Техника передвижений,	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	

	стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча. Учебная игра					
2.21	Баскетбол. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча. Учебная игра	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.22	Баскетбол. Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой рукой. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.23	Баскетбол. Передача мяча в парах, на месте Бросок мяча с одной руки. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.24	Баскетбол. Передача мяча в парах, в движении. Бросок мяча с одной руки. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1	
2.25	Баскетбол. Ведение мяча с различными отскоками от пола. Бросок из под кольца. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.26	Баскетбол. Определения уровня овладения навыками игры	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.27	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Бадминтон.** Характеристики игры. Её значение. Стойки и перемещения. Хват ракетки.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.28	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Подача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.29	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Подача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1	
2.30	Бадминтон. Техника выполнения основных	3	4	ОК02. ОК03.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;	

	ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах.			ОК06. ОК08.	Л 3.1	
2.31.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.**	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1	
2.32	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;** Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1	
2.33	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов (прыжки в длину с места; пресс; отжимание.)	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.34	Легкая атлетика. Вводное тестирование. Прием нормативов (бег 100м. 500м.- дев. 1000м.-юн.)	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.35	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 800-1500м. метание гранаты.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.36	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности 3000м.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.37	**. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; Волейбол** .Стойки и перемещения.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.38	Волейбол .Сочетание верхней и нижней передачи. Учебная игра.	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.39	Волейбол .Верхняя и нижняя передача мяча на	3	4	ОК02. ОК03. ОК06.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	

	месте и в движении			ОК08.		
2.40	Волейбол .Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении	3	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.41	Волейбол .Прямой нападающий удар. Скидка. Учебная игра	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.42	Волейбол . Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование, страховка. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.43	Волейбол .Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование, страховка. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08..	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.44	Волейбол .Овладение средствами и методами физической подготовки. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.45	Волейбол .Овладение средствами и методами физической подготовки. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.46	Волейбол. Определение уровня овладения навыками игры. Контрольная игра	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.47	**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.**	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.48	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;** Настольный теннис Правила игры. Инвентарь и оборудование. Способы движения ракетки. Учебная игра	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	

2.48	Настольный теннис «Подставка» слева по «накату». Игра в парах	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.49	Настольный теннис «Подставка» справа по «накату». Игра в парах.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3	
2.50	Настольный теннис Двухсторонний «накат» слева. Вращение мяча. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;	
2.51	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений**; Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовность к занятиям; переноска лыж; одевание и подгонка.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
2.52	Лыжная подготовка. Стойки спуска; подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
2.53	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход; торможение «плугом» и «упором».	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
2.54	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; стойки спуска; техника подъемов	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1;;Э1 Л 2.1;Л 2.2;;Э1	
2.55	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах – 3,5 км.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.56	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений**; Баскетбол Правила игры. Техника передвижений, стойки, повороты, остановки.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2;;Э1	

	Ловля, передача мяча.					
2.57	Баскетбол Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; ;Э1	
2.58	Баскетбол Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.59	Баскетбол Передача мяча в парах, на месте и в движении. Бросок мяча с одной руки. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 2.3;Э1	
2.60	Баскетбол Ведение мяча с различными отскоками от пола. Бросок из под кольца. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.61	Баскетбол Ведение мяча с различными отскоками от пола. Бросок из под кольца. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1;Л 2.2; Л 3.1;Э1	
2.62	Баскетбол Техника бросков мяча (на точность, быстроту, штрафные, дистанционные).Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.63	**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма**.	4	2	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.64	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений**; Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.65	Волейбол. Групповые тактические действия в защите.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	

2.66	Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче, при второй передаче.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.67	Волейбол. Командные тактические действия .система игры через игрока передней линии.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.68	Волейбол. Командные тактические действия .система игры через игрока передней линии.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.69	Волейбол. Групповые тактические действия . взаимодействие игроков в нутрии линий, между ними.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.70	Волейбол. Групповые тактические действия взаимодействие игроков в нутрии линий, между ними.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.71	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений;** Баскетбол. Техника приемов игры на одно кольцо. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.72	Баскетбол. Финты перед передачей. Техника приемов игры на одно кольцо. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.73	Баскетбол. Передача, ловля мяча двумя руками над головой в прыжке. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.74	Баскетбол. Финты перед броском. Упражнения на координацию.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.75	Баскетбол. Финты на передачу, ведение, бросок. Упражнения на координацию. Учебная игра.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.76	Баскетбол. Совершенствование броска	4	4	ОК02. ОК03.	Л 1.1; Л 2.1;	

	мяча в кольцо различными способами. Учебная игра.			ОК06. ОК08.	Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.77	Баскетбол. Совершенствование броска мяча в кольцо.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.78	Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в защите.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.79	Баскетбол. Групповые тактические действия в защите.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.80	Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.81	Баскетбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.82	Баскетбол. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство.	4	4	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
2.83	**Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.**	4	2	ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 2.1; Л 2.2;Л2.3 ;Э1	
Раздел 3. Контроль						
3.1	Зачет	3		ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	
3.2	Дифференцированный зачет	4		ОК02. ОК03. ОК06. ОК08.	Л 1.1; Л 1.2; Л 2.1; Л 2.2 Л 2.3; Л 3.1, Э1	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
Размещен в приложении
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)
6.1. Рекомендуемая литература
6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л 1.1	Бишаева А.А	Физическая культура: учебник для студ. учреждений . сред. проф. образования /	8-е изд., стер. – М. :Издательский центр «Академия», 2015. – 304с.
Л 1.2	Кикотя В.Я Барчукова И.С.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник	М. : Юнити,2017.-288
6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)			
Л2.1	Голощапов Б.Р	История развития физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	.7-е изд., стер. - М. : Издательский центр«Академия»,2010.-320с.
Л2.2	П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов, О.Б.Дмитриев.	Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте	М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.
Л2.3	Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения	6-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л 3.1	Бурухин, С. Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО	Москва:Юрайт,2016
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)			
Э1	Физическая культура и спорт		https://www.fizkulturaisport.ru/ -
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
ЭБС BOOK.ru электронно-библиотечная системаhttps://www.book.ru			
1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - http://www.garant.ru			
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru			

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)		
Аудитория	Назначение	Оснащение
	Спорт- комплекс –стадион	Футбольное поле, беговые дорожки, ворота, трибуна, защитная сетка. Открытая площадка для пляжного волейбола. Открытая волейбольная площадка. Открытая баскетбольная площадка. Открытая площадка для стритбаскета.

	Спорт- комплекс – манеж	Покрытие Ригупол с разметкой; беговые дорожки; легкоатлетические барьеры; шведская стенка; тренажёры; штанга в комплекте (стойка, скамейка, гриф, диски); мини-футбольные ворота; теннисные столы; скалодром.
	Спорт- комплекс – спортивные залы	Кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
	Спорт- комплекс – бассейн	Стартовые тумбочки; волногасительные дорожки; информационное электронное табло (время, температура воды, воздуха); электронный секундомер; механический секундомер; скамейки; гимнастические лавки; спасательные круги; страховочные шесты; плавательное оборудование (доски, лопатки, амортизационные шнуры, ласты, очки и маски для плавания); оборудование для игр на воде (мячи, круги, жилеты, пояса для аквааэробики); акустическая звукоусиливающая аппаратура; музыкальный центр
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)		
Для успешного освоения дисциплины ОГСЭ.04 "Физическая культура " студентам необходимо участие в теоретических занятиях, выполнение практических занятий, изучение основной и дополнительной литературы,.		

Приложение 1

Оценочные материалы при формировании рабочей программы

дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08.

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08., при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов,	Зачтено

	которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

2. Перечень заданий к зачету.
Примерный перечень заданий

2.1. Контрольные задания по легкой атлетике
1 задание - Бег 100 метров
2 задание - Прыжок в длину с места
3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м.
4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м.
5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость.
Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

(ОК 02)	1-3 (1-2)курс	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			
1.Бег 100м(сек)	1-3 (1-2)курс	13,5	14,8	15,1	15.3	16,5	17.0	17,5	18.0
		7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0
2.Бег 1000м (мин)	2(1)курс	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	3 (2)курс	3.20	3.30	3.40	3.50	3,10	3,20	3,30	3.50
4.Бег 2000-3000м(мин) или 6-ти мин бег(м)	1-3 (1-2)курс	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	1-3 (1-2)курс	4.30	3.90	3.80	3.60	3.20	2.90	2.70	2.50
		240	230	215	200	195	180	170	160

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

Задание	Критерии оценки			
(ОК 02)	зачет			Не зачет
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	10	9	8	7
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	10	9	8	7
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	10	9	8	7
4. Подача нижняя или верхняя прямая (из 6 подач)	6	5	4	3
5.Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

	судейскую жестикуляцию.	в применении.		

2.3. Контрольные задания по разделу Баскетбол

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)
2. Выполнять броски мяча: штрафные
3. Челночный бег с ведением мяча
4.Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне)

Задание	Критерииоценки			Незачет
(ОК 02)	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)	5 попаданий из 5, при правильной техники выполнения	4 попадания из 5, при правильной техники выполнения	3 попадания из 5, при правильной техники выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Штрафной бросок	5	4	3	Меньше 3
3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 20 сек. Дев. 22 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной техники выполнения	Меньше 22 сек.или неправильная техника выполнения
4.Игра:1.выход на свободное место-получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не выполняет

2.4 Контрольные задания по разделу Волейбол

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

Задание	Критерии оценки			
(ОК 02)	Зачет			Не зачет
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз)*;*	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. Подача нижняя или верхняя прямая(из 6 подач)	8	7	6	5
5.Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

3. Контрольные вопросы для студентов имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед.группа).

ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08.

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.

2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)

4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.

5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют

6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)

7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.

Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.

8. Физическая культура личности.

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

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

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

12. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

13. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.

14. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.

15.Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .

16. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.

17. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

18. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.

19. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек

20. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.

21. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.

22. Питание человека. Основы потребления пищи.

23. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.

24. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

25. Профилактика осанки.

26. Курение, потомство и мы.

27. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.

28. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

29. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.

30. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.

31. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

32. наркомания как социальное зло.

33. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня

34. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применеию.

35. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

36. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.

37. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.

38. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.

39. Краткая характеристика функциональной активности человека.

40. Биологические ритмы и работоспособность.

41. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.

42. Значение мышечной релаксации.

43. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.

44. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

45. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).

46. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.

47. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

48. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

49. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины ограничивающие гибкость.

50. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.

51. Значение мышечной релаксации.

52. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

53. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.

54. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.

55. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, 2. мышления.

56. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятии физическими упражнениями.

57. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.

58. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.

59. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическим упражнениями.

60. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

4. Оценка ответа обучающегося по заданиям зачета.

4.1. Оценка ответа обучающегося на задания к зачету

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

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания

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

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08.

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08.при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

1.3. Описание шкал оценивания

Планируемый уровень	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения

результатов освоения	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Иметь практический опыт	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

2. Перечень заданий к зачету

1. Примерный перечень заданий к разделу Баскетбол

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)
2. Выполнять броски мяча: штрафные
3. Челночный бег с ведением мяча
4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты.

Задание	Критерии оценки			Незачет
(ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08.)	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)	7 попаданий из 5, при правильной техники выполнения	6 попадания из 5, при правильной техники выполнения	5 попадания из 5, при правильной техники выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Штрафной бросок	6	5	4	Меньше 4

3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 18 сек. Дев. 20 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 19 сек. Дев. 21сек. при правильной техники выполнения	Юн. 20сек. Дев. 22сек. при правильной техники выполнения	Меньше 20 сек.или неправильная техника выполнения
4.Игра:1.выход на свободное место-получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не выполняет

3. Контрольные вопросы для студентов имеющих освобождение по мед. показаниям (спец.мед.группа).

ОК02.,ОК03.,ОК06.,ОК08.

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.

2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)

4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.

5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют

6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)

7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения.

Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.

8. Физическая культура личности.

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

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

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

12. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

13. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.

14. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.

15.Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .

16. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.

17. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

18. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.

19. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек

20. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.

21. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.

22. Питание человека. Основы потребления пищи.

23. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.

24. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

25. Профилактика осанки.

26. Курение, потомство и мы.

27. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.

28. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

29. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.

30. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.

31. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

32. наркомания как социальное зло.

33. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня

34. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применеию.

35. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

36. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.

37. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.

38. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.

39. Краткая характеристика функциональной активности человека.

40. Биологические ритмы и работоспособность.

41. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.

42. Значение мышечной релаксации.

43. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.

44. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

45. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).

46. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.

47. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

48. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

49. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины ограничивающие гибкость.

50. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.

51. Значение мышечной релаксации.

52. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

53. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.

54. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.

55. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, 2. мышления.

56. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятии физическими упражнениями.

57. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.

58. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.

59. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическим упражнениями.

60. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

4. Оценка ответа обучающегося на задания к зачету.

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой,	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы	Умение связать вопросы	Полное соответствие данному

в том числе в области профессиональной работы		теории и практики проявляется редко.	теории и практики в основном проявляется.	критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

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

.