



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦИФРОВОЙ КОЛЛЕДЖ «СИНЕРГИЯ»**

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05. Физическая культура**

*для специальности*

*09.02.07 Информационные системы и программирование*

*(квалификация – разработчик веб и мультимедийных приложений)*

Якутск, 2023

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от « 28 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО СПО «Цифровой  
колледж «Синергия»  
\_\_\_\_\_ С.Н.Семенов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9.12.2016 г. № 1547

Организация-разработчик: АНО СПО «Цифровой колледж «Синергия»

Составитель:  
Сидорова А.Ю., зам.директора по УВР

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины              | 4  |
| 2. Структура и содержание дисциплины                 | 5  |
| 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины   | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 14 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация – разработчик веб и мультимедийных приложений)*, входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ, изучается в течение всего периода обучения по ППССЗ.

В соответствии с п.2.5 ФГОС СПО общий объем дисциплины «Физическая культура» не может быть менее 160 академических часов.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

У<sub>1</sub> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

З<sub>1</sub> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З<sub>2</sub> - основы здорового образа жизни.

с целью овладения **общими компетенциями (ОК):**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Объем дисциплины – 164 часа, в том числе  
в форме практической подготовки – 0 часов

включает:

объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем – 84 часа, в том числе

практические занятия – 80 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 80 часов

Обязательная часть рабочей программы составляет – 160 часов, вариативная часть – 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем дисциплины (всего)</b>  | <b>164</b>  |
| <i>в том числе:</i>  |             |
| в форме практической подготовки  | 0           |
| <b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем</b>              | <b>84</b>   |
| <i>в том числе:</i>  |             |
| практические занятия   | 80          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                               | <b>80</b>   |
| <i>в том числе:</i><br><i>выполнение физических упражнений, посещение секций</i> | 80          |

### 2.2. Формы промежуточной аттестации

- 1 семестр – дифференцированный зачет
- 2 семестр – дифференцированный зачет
- 3 семестр – дифференцированный зачет
- 4 семестр – дифференцированный зачет
- 5 семестр – дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)   | Объем часов | В т.ч. практической подготовки | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|--------------------------------|-------------------------|
| Тема 1.<br>Физическая культура и спорт в колледже   | <i>Содержание учебного материала</i>   | 4           |                                |                         |
|   | 1 Требования рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», система оценки на занятиях, техника безопасности на занятиях Физической культуры и спорта. Физкультурно-массовая и спортивно-оздоровительная работа в колледже. Работа спортивных секций. Участие сборных команд колледжа на различных соревнованиях и их достижения. Участие команд и спортсменов региона в соревнованиях Российской Федерации, Мира и Олимпийских играх. | 2           |                                | ОК 04, ОК 05, ОК 08     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2           |                                |                         |
|   | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.);<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных)  |             |                                | ОК 04, ОК 08            |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика  | <i>Содержание учебного материала</i>   |             |                                |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 12          |                                |                         |
|   | 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.   | 2           |                                | ОК 04, ОК 05, ОК 08     |
|   | 2. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.   | 2           |                                |                         |
|   | 3. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.  | 2           |                                |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 6           |                                |                         |
| - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.);<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |  |             | ОК 04, ОК 08                   |                         |
| Тема 3.<br>Волейбол   | <i>Содержание учебного материала</i>   | 16          |                                |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 10          |                                |                         |
|   | 1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Подводящие упражнения передач сверху снизу. Верхняя прямая подача. Зачет: Челночный бег "Елочкой"   | 2           |                                | ОК 04, ОК 05, ОК 08     |

|  |   |  |           |              |                     |
|--|---|--|-----------|--------------|---------------------|
|  | 2   | Передачи мяча различными способами в парах, тройках. Подача мяча. Зачет: Подтягивание на перекладине. Учебная игра с заданием.                                     | 2         |              |                     |
|  | 3   | Совершенствование передач сверху и снизу. Зачет: Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Учебная игра с заданием.   | 2         |              |                     |
|  | 4   | Передачи мяча любым способом через сетку в парах. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Зачет: Подача на точность.                                    | 2         |              |                     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>8</b>  |              |                     |
|  | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.);<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |  |           |              | ОК 04, ОК 08        |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>   |  |           | 0            |                     |
|  | <b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (1 семестр)</b>  |  | <b>32</b> | 0            |                     |
| Тема 4.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | <i>Содержание учебного материала</i>  |  | 24        |              |                     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>12</b> |              |                     |
|  | 1   | Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения с гантелями. Первенство группы по настольному теннису.                      | 2         |              |                     |
|  | 2   | Техника рывка гири одной рукой из виса. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.                                     | 2         |              |                     |
|  | 3   | Техника толчка двух гирь и толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: приседание с собственным весом на время.                     | 2         |              | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |
|  | 4   | Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.                | 2         |              |                     |
|  | 5   | Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу  | 2         |              |                     |
|  | 6   | Подведение итогов по теме "ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.   | 2         |              |                     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 12        |              |                     |
| - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |   |  |           | ОК 04, ОК 08 |                     |
| Тема 5.<br>Баскетбол   | <i>Содержание учебного материала</i>  |  | 24        |              |                     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>12</b> |              |                     |
|  | 1   | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении. | 2         |              | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |
| 2  | Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за                   | 2  |           |              |                     |

|  |   |  |           |              |                        |
|--|---|--|-----------|--------------|------------------------|
|  |   | 30 секунд.   |           |              |                        |
|  | 3   | Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов.                       | 2         |              |                        |
|  | 4   | Подведение итогов по пройденному материалу. Досдача, передача контрольных нормативам. Зачет: подтягивание на перекладине. Учебная игра.                            | 2         |              |                        |
|  | 5   | Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра | 2         |              |                        |
|  | 6   | Подведение итогов по теме "Баскетбол" Сдача, передача контрольных нормативов. Учебная игра.  | 2         |              |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>12</b> |              |                        |
|  | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.);<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |  |           |              | ОК 04, ОК 08           |
| Тема 6.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | <i>Содержание учебного материала</i>  |  | 16        |              |                        |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>8</b>  |              |                        |
|  | 1   | Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения с гантелями. Первенство группы по настольному теннису.                      | 2         |              | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |
|  | 2   | Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь от груди   | 2         |              |                        |
|  | 3   | Первенство группы по настольному теннису. Зачет: рывок одной рукой из виса, поочередно правой и левой.   | 2         |              |                        |
|  | 4   | Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.                | 2         |              |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>8</b>  |              |                        |
| - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |   |  |           | ОК 04, ОК 08 |                        |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  |   |  |           | 0            |                        |
| <b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (2 семестр)</b>   |   |  | <b>40</b> | 0            |                        |
| Тема 7.<br>Легкая атлетика   | <i>Содержание учебного материала</i>  |  | 28        |              |                        |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>14</b> |              |                        |
|  | 1   | Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.   | 2         |              | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |
|  | 2   | Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.  | 2         |              |                        |
| 3  | Техника бега на короткие дистанции. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.                  | 2  |           |              |                        |



|  |  |   |           |              |                        |
|--|--|---|-----------|--------------|------------------------|
|  | 4  | Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - 400x100x3 раза. Спортигры - футбол.                    | 2         |              |                        |
|  | 5  | Метание гранаты с разбега. Спорт игры - футбол.   | 2         |              |                        |
|  | 6  | Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.                            | 2         |              |                        |
|  | 7  | Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и пересдача нормативов по теме. Спортигры – футбол.                                    | 2         |              |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>14</b> |              |                        |
|  | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |   |           |              | ОК 04, ОК 08           |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>  |   |           | 0            |                        |
|  | <b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (3 семестр)</b>   |   | <b>28</b> | 0            |                        |
| Тема 8.<br>Волейбол  | <i>Содержание учебного материала</i>   |   | 20        |              |                        |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>10</b> |              |                        |
|  | 1  | Совершенствование техники передач сверху и снизу, подачи мяча, Зачет: Челночный бег "Елочкой"   | 2         |              | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |
|  | 2  | Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра с заданием. Зачет: Подтягивание на перекладине.        | 2         |              |                        |
|  | 3  | Совершенствование нападающего удара. Подачи мяча Учебная игра. Зачет: прием мяча из зоны"6" в зону"3"                                       | 2         |              |                        |
|  | 4  | Передачи мяча любым способом через сетку в парах. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Зачет: Подача на точность.             | 2         |              |                        |
|  | 5  | Групповые действия в защите и нападении. Зачет: нападающий удар с разбега с собственного подбрасывания Учебная игра с заданием              | 2         |              |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>12</b> |              |                        |
| - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |  |   |           | ОК 04, ОК 08 |                        |
| Тема 9.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | <i>Содержание учебного материала</i>   |   | 16        |              |                        |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>8</b>  |              |                        |
|  | 1  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения со штангой. Первенство группы по настольному теннису | 2         |              | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |
|  | 2  | Техника рывка гири одной рукой из виса. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.              | 2         |              |                        |
| 3  | Техника толчка двух гирь и толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: приседание с собственным весом на время.                       | 2   |           |              |                        |

|  |  |   |           |   |                        |
|--|--|---|-----------|---|------------------------|
|  | 4  | Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.   | 2         |   |                        |
|  | 5  | Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу   | 2         |   |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>8</b>  |   |                        |
|  | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |   |           |   | ОК 04, ОК 08           |
| Тема 10.<br>Баскетбол  | <i>Содержание учебного материала</i>   |   | 24        |   |                        |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>12</b> |   |                        |
|  | 1  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении.  | 2         |   |                        |
|  | 2  | Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек  | 2         |   |                        |
|  | 3  | Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов.  | 2         |   | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |
|  | 4  | Подведение итогов по пройденному материалу. Досдача, передача контрольных нормативам. Зачет: подтягивание на перекладине. Учебная игра.   | 2         |   |                        |
|  | 5  | Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра  | 2         |   |                        |
|  | 6  | Подведение итогов по теме "Баскетбол" Сдача, передача контрольных нормативов. Учебная игра с применением пройденного материала.   | 2         |   |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>12</b> |   |                        |
|  | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных) |   |           |   | ОК 04, ОК 08           |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>  |   |           | 0 |                        |
|  | <b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (4 семестр)</b>   |   | <b>42</b> | 0 |                        |
| Тема 11.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке | <i>Содержание учебного материала</i>   |   | 4         |   |                        |
|  | 1  | Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации в Физической культуре и спорте. Сущность Физической культуры и спорта. Физическая культура, как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Физическая | 2         |   | ОК 04, ОК 05,<br>ОК 08 |

|   |   |            |          |                     |
|---|---|------------|----------|---------------------|
| студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов. | культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к организации ЗОЖ. |            |          |                     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>   |          | ОК 04, ОК 08        |
|   | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных)          |            |          |                     |
| Тема 12. Национальные виды спорта   | <i>Содержание учебного материала</i>  | <i>10</i>  |          |                     |
|   | 1 Мас-рестлинг: основные требования, условия. Тренировочные упражнения  | 2          |          | ОК 04, ОК 05, ОК 08 |
|   | 2 Традиционная якутская борьба хапсагай: основные требования, условия. Тренировочные упражнения   | 2          |          |                     |
|   | 3 Якутские национальные прыжки: основные требования, условия. Тренировочные упражнения  | 2          |          |                     |
|   | 4 Якутская вертушка: основные требования, условия. Тренировочные упражнения   | 2          |          |                     |
|   | 5 Соревнования в группе среди обучающихся   | 2          |          |                     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>8</b>   |          | ОК 04, ОК 08        |
|   | - Развитие физических качеств (посещение спортивных секций, выполнение домашних тренировочных занятий и т.д.)<br>- подготовка рефератов (для временно освобожденных)          |            |          |                     |
|   | <b>Дифференцированный зачет</b>   |            |          |                     |
|   | <b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (5 семестр)</b>  | <b>22</b>  | <b>0</b> |                     |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>164</b> | <b>0</b> |                     |

### 2.3. Вариативные часы дисциплины

| № п/п | Наименование разделов и тем | Объем часов | Примечание                      |
|-------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|
| 1     | Самостоятельная работа      | 4           | Для развития физических качеств |
|       | <b>ИТОГО:</b>               | <b>4</b>    |                                 |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация рабочей программы дисциплины проходит в спортивном зале.

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

По дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура разработана учебно-методическая документация:

- рабочая программа дисциплины;
- фонд оценочных средств;
- методические указания по выполнению самостоятельной работы.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

##### **Литература:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 29.06.2023).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 30.06.2023).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 30.06.2023).

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856> (дата обращения: 30.06.2023).

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 30.06.2023).

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 30.06.2023).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля знаний, проверки выполнения заданий практических занятий и самостоятельной работы, а также во время дифференцированного зачета.

Оценка качества подготовки обучающихся осуществляется через оценку знаний, умений по дисциплине и оценку сформированности компетенций.

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем оперативной информации о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, преподаватель физической культуры распределяет обучающихся в медицинские группы: основная, подготовительная и специальные А и Б.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Специальная делится в свою очередь на А и Б.

В группу «А» входят обучающиеся, освобожденные от соревнований и нормативов по дисциплине, используют на занятиях некоторые программные упражнения в щадящем режиме или упражнения ЛФК.

В группу «Б» входят обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, они осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся основной и подготовительной групп сдают нормативы в соответствии с возрастом.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии) устанавливается особый порядок освоения дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура с учетом состояния их здоровья.

## Требования к результатам обучения специальной медицинской группы «А»

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

| Результаты обучения (знания, умения)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |                            |
|--|--|----------------------------|
|  | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация   |
| <b>уметь:</b>  |  |                            |
| У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - оценка выполнения заданий на учебных занятиях;<br>- оценка участия обучающегося в спортивных мероприятиях; | - дифференцированный зачет |
| <b>знать:</b>  |  |                            |

|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | - оценка выполнения заданий на практических занятиях;<br>- оценка участия обучающегося в беседе;<br>- устный опрос; | - дифференцированный зачет |
| З2 - основы здорового образа жизни.  | - оценка выполнения заданий самостоятельной работы;   |                            |

### Оценка *общих компетенций (ОК)*:

| <i>Результат (общие компетенции)</i>   | <i>Основные показатели</i>   |
|--|--|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливает позитивный стиль общения</li> <li>- выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией</li> <li>- признает чужое мнение</li> <li>- при необходимости отстаивает собственное мнение</li> <li>- принимает критику</li> <li>- ведет деловую беседу в соответствии с этическими нормами</li> <li>- соблюдает официальный стиль при оформлении документов</li> <li>- составляет отчеты, задания в соответствии с запросом и предъявляемыми требованиями</li> <li>- оформляет документы в соответствии с нормативными актами</li> <li>- выполняет письменные и устные рекомендации преподавателя</li> <li>- способен к эмпатии</li> <li>- организует коллективное обсуждение рабочей ситуации</li> </ul> |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет передавать информацию другому человеку</li> <li>- способен правильно формулировать свои мысли в устной и письменной формах</li> <li>- способен оценить уровень своих знаний по дисциплине</li> </ul>  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещает учебные занятия по физической культуре;</li> <li>- отсутствие пропусков по болезни</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба</li> <li>- участие в мероприятиях спортивной направленности (например, турпоходы, турслеты)</li> <li>- посещение спортивных секций в колледже и вне (по различным видам спорта)</li> <li>- коррекция в положительную сторону при сдаче контрольных нормативов по физической культуре</li> <li>- контроль за своей рейтинговой успешностью - рейтинговая оценка подготовленности обучающихся по физическим качествам</li> </ul>  |

Критерии и методы оценки освоения дисциплины отражены в фонде оценочных средств.



