



**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> <i>выполнение физических упражнений, посещение секций</i>	80

### 2.2. Формы промежуточной аттестации

3 семестр – дифференцированный зачет

4 семестр – дифференцированный зачет

5 семестр – дифференцированный зачет

6 семестр – дифференцированный зачет

7 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. 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.); - подготовка рефератов (для временно освобожденных)			ОК 04, ОК 08
Тема 2. 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.); - подготовка рефератов (для временно освобожденных)			ОК 04, ОК 08	
Тема 3. 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.); - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08
	<b>Дифференцированный зачет</b>			0	
	<b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (3 семестр)</b>		<b>32</b>	0	
Тема 4. 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08	
Тема 5. 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.); - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08
Тема 6. 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, 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08	
<b>Дифференцированный зачет</b>				0	
<b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (4 семестр)</b>			<b>40</b>	0	
Тема 7. 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, ОК 08
	2	Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2		
3	Техника бега на короткие дистанции. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6x30 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08
	<b>Дифференцированный зачет</b>			0	
	<b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (5 семестр)</b>		<b>28</b>	0	
Тема 8. 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, 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08	
Тема 9. 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, 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08
Тема 10. 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, 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)				ОК 04, ОК 08	
<b>Дифференцированный зачет</b>				0	
<b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (6 семестр)</b>			<b>42</b>	0	
Тема 11. 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, 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.) - 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.) - подготовка рефератов (для временно освобожденных)					
<b>Дифференцированный зачет</b>					
<b>ВСЕГО по ОГСЭ.05: (7 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 темы	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; - 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; - оценка участия обучающегося в беседе; - 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.



