

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 27.04.2021 08:08:11
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 9.3.19.
к ППССЗ по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (для железнодорожного транспорта).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

уметь:

- Выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - 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 (без учета времени);
 - плавание — 50 м (без учета времени);
бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

знать:

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ;
- самостоятельной работы студента - 168 часов из расчета 2 часа в неделю на весь период обучения по ППСЗ за счет внеаудиторных занятий в спортивных секциях филиала и (или) спортивных клубах г. Саратова (сп. 7.9 ФГОС СПО).

Самостоятельная работа в секциях филиала проводится во внеурочное время, за сеткой основного расписания. Перечень и расписание работы кружков доводится до сведения студентов не позднее 1 сентября текущего учебного года.

Списки участников секций формируются руководителями секций под руководством руководителя физического воспитания. Так же учитываются студенты – участники городских спортивных кружков, секций и клубов.

2 курс максимальная нагрузка 160 часов, обязательная 80 часов, самостоятельная 80 часов.

3 курс максимальная нагрузка 120 часов, обязательная 60 часов, самостоятельная 60 часов.

4 курс максимальная нагрузка 56 часов, обязательная 28 часов, самостоятельная 28 часов.

1.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Виды, перечень и содержание внеаудиторной самостоятельной работы установлены преподавателем самостоятельно с учетом мнения студентов.

Объем времени, запланированный на каждый из видов внеаудиторной самостоятельной работы соответствует ее трудоемкости.

Для выполнения студентами запланированных видов внеаудиторной самостоятельной работы имеется следующее учебно – методическое обеспечение:

1. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (общие рекомендации).
2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: настольный теннис).
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: футбол, мини-футбол).
4. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (секция: волейбол).

1.6 Перечень используемых методов обучения:

1.6.1 Пассивные: рассказ, описание, объяснения, разбор задания, указания, команды.

1.6.2 Активные: строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические работы	166
лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы проводится в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<p>В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года; В конце 3, 5 и 7 семестра.</p> <p>Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).</p>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		2	
<p>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	2	2-3

Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		30	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	8	2-3
	Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.	2	
	Кроссовый бег. Старт. Стартовое ускорение.	2	
	Кроссовый бег. Бег на различных участках.	2	
	Контрольный урок: 500 м. девушки, 1000 м. юноши.	2	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину.	2	
	Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины.	2	
	Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2	

	Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	2-3
	Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.	2	
	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
	Развитие силовых способностей. Упражнения с собственным весом.	2	
	Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса.	2	
Тема 2.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	2-3
	Игра накатом слева. Игра накатом справа. Двухсторонняя игра накатом.	2	
	Игра подставкой слева. Игра подставкой справа. Двухсторонняя игра.	2	
Зачет	2		
	Всего за 3 семестр: максимальная нагрузка	64	
	обязательная нагрузка	32	
	практические занятия	30	
	самостоятельная работа	32	

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		48	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	2-3
	Техника ходьбы на лыжах. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах: одновременный бесшажный, попеременный.	2	
	Ходьба без лыжных палок. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	
Тема 2.6 Волейбол	Содержание учебного материала	18	2-3
	Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении.	2	
	Техника игры в нападении. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу.	2	
	Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2	
	Контрольный урок. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.).	2	

	Тактика игры в защите. Расстановка игроков при игре в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх	2	
	Тактика игры в защите. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх	2	
	Тактика игры в нападении. Выбор места игрокам для получения мяча. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Тактика игры в нападении. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Поддача мяча. Юноши – верхняя подача. Девушки – любым способом.	2	
Тема 2.7 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	2-3
	Выполнение построений, перестроений. Различные виды ходьбы, бега. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения на силу. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2	
Тема 2.8 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	4	

Спринт.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
	Контрольный тест. Бег на 100 м.	2	
Тема 2.9 Футбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	Техника игры в нападении. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	2	
	Техника игры в защите. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	2	
	Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков.	2	
	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	2-3
Всего за 4 семестр: максимальная нагрузка		96	
обязательная нагрузка		48	
практические занятия		48	
самостоятельная работа		48	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		28	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала	6	2-3
	Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.	2	
	Бег на пересеченной местности. Юноши 3000м. Девушки 2000м.	2	
	Контрольный урок. Бег на выносливость без учета времени. Юноши 5000м. Девушки 3000м.	2	
Тема 1.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	Техника игры в нападении: бег с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину: ведение два шага бросок. Бросок мяча со штрафной линии.	2	
	Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом: перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину.	2	
	Тактика игры в нападении: взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх	2	

	Тактика игры в защите: взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	2-3
	Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	2	
	Техника выполнения упражнений с отягощениями: гири, гантели, штанга.	2	
	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости, используя тренажеры и отягощения.	2	
	Контрольный урок. Тест по упражнению на мышцы брюшного пресса	2	
Тема 1.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	
	Игра подрезкой слева, справа.	2	
	Тактика игры против подрезки.	2	
	Зачет.	2	

	Всего за 5 семестр: максимальная нагрузка обязательная нагрузка практические занятия самостоятельная работа	56 28 28 28	
--	--	----------------------	--

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		32	
Тема 1.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	2	2-3
	Техника передвижения на лыжах: Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника подъемов: лесенкой, елочкой. Техника спусков: в основной, высокой и низкой стойках. Техника поворотов: переступанием, на параллельных лыжах.	2	
Тема 1.6 Волейбол	Содержание учебного материала	14	2-3
	Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки.	2	
	Техника игры в защите. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой.	2	

	Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2).	2	
	Техника игры в нападении. Поддача: верхняя прямая и нижняя прямая по зонам.	2	
	Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Судейство в учебных и командных играх. Двухсторонние учебно-тренировочные игры.	2	
	Тактика игры. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Контрольный урок. Поддача мяча.	2	
Тема 1.7 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	2-3
	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по подтягиванию. Подвижные игры.	2	
	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Подвижные игры.	2	
	Контрольный урок. Тест по отжиманию. Подвижные игры.	2	
Тема 1.8 Футбол	Содержание учебного материала	4	2-3
	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	

	Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство в учебных и командных играх.	2	
Тема 1.9 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала	2	2-3
	Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Преодоление полосы препятствий на время.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
Всего за 6 семестр: максимальная нагрузка		64	
обязательная нагрузка		32	
практические занятия		32	
самостоятельная работа		32	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	2-3
	Техника безопасности на уроках ФК. Контрольный тест. Прыжки в длину с места. Отжимание.	2	
	Зачет.	2	
Всего за 7 семестр: максимальная нагрузка		8	
		4	
		4	
		4	

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		24	
--	--	----	--

Тема 1.3 Волейбол	Содержание учебного материала	10	2-3
	Техника игры в защите. Блокирование. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Техника игры в нападении. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 3). Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Поддачи по зонам. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Тактика игры в защите. Различные варианты схем защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
	Тактика игры в защите и нападении. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Судейство в учебных и командных играх.	2	
Тема 1.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	2-3
	Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силы.	2	
	Развитие силовой выносливости при работе на тренажерах и с отягощениями.	2	
	Контрольный урок. Тест по подтягиванию.	2	
	Развитие силы в упражнениях с отягощениями.	2	
Тема 1.8 Профессионально-	Содержание учебного материала	2	2-3

прикладная физическая подготовка (ППФП)	Техника подъёма на скалодром. Техника страховки. Соревнования внутри группы.	2	
Тема 1.9 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала	2	2-3
	Строевая подготовка. Прохождение полосы препятствий на время.	2	
	Дифференцированный зачет.	2	
Всего за 8 семестр: максимальная нагрузка		48	
обязательная нагрузка		24	
практические занятия		24	
самостоятельная работа		24	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура реализуется: в тренажёрном зале, в спортивном зале №2, спортивном зале №3, стадион широкого профиля.

Оборудование тренажёрного зала:

1. Стол рабочий – 1 шт.
2. Стул – 2 шт.
3. Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт.
4. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
5. Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт.
6. Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
7. Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар).
8. Голень машина (сидя) – 1 шт.
9. Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
10. Робот для настольного тенниса Donic goborong 2040 – 1 шт.
11. Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
13. Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
14. Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
15. Тренажёр профессиональный для прессы – 1 шт.
16. Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
17. Штанга тренировочная – 3 шт.
18. Гриф изогнутый – 2 шт.
19. Зеркало – 3 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
21. Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
22. Скамейка – 5 шт.
23. Шведская стенка – 4 шт.
24. Турник – 2 шт.
25. Маты – 10 шт.
26. Обручи – 4 шт.

Оборудование спортивного зала №2:

1. Баскетбольные мячи – 10 шт.
2. Волейбольные мячи – 10 шт.
3. Щиты баскетбольные – 2 шт.
4. Корзины баскетбольные – 2 шт.
5. Сетки баскетбольные – 2 шт.
6. Сетка волейбольная – 1 шт.
7. Стойки волейбольные – 2 шт.
8. Антенны волейбольные – 2 шт.
9. Скамейки – 8 шт.

Оборудование спортивного зала №3:

1. Мячи баскетбольные – 4 шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные – 10 шт.
4. Щиты баскетбольные – 2 шт.
5. Корзины баскетбольные – 2 шт.
6. Сетки баскетбольные – 2 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Антенны волейбольные – 2 шт.
10. Скамейки – 6 шт.
11. Ворота футбольные – 2 шт.
12. Скалодром – 1 шт.

Оборудование стадиона широкого профиля:

1. Полоса препятствий.
2. Мини футбольная площадка.
3. Сектор для прыжков в длину с места.
4. Сектор для бега на короткие дистанции.
5. Сектор для бега на длинные дистанции.

Технические средства обучения:

1. Компьютер.
2. Фотоаппарат.
3. Видеокамера.
4. Принтер.

3.2 Информационное обеспечение обучения:

3.2.1 Основные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

3.2.2 Дополнительные источники:

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Интернет – ресурсы:

Спорт для всех

<http://ru-sports.com/sports> Спортивные дисциплины.

Сайт Министерства молодёжной политики спорта и туризма Саратовской области
<http://www.sport.saratov.gov.ru/sport/> Массовый спорт. ЗОЖ. ГТО.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура осуществляется в соответствии с учебным планом.

Видом промежуточной аттестации по итогам 3, 5 и 7 семестра является «зачёт».

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся за 3, 5 и 7 семестр выставляется по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

В конце 3, 5 и 7 семестра.

Итоговая аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура в 4, 6 и 8 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл по контрольным тестам 4, 6 и 8 семестра).

Критерием успешности освоения учебного материала обучающегося является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ОК		
Раздел I			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Ок 2 Ок 3 Ок 6</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>	<p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ОК		
Раздел II Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<p><i>Уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам</p> <p><i>Знать:</i></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Ок 2</p> <p>Ок 3</p> <p>Ок 6</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Контрольный тест.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>	Лёгкая атлетика
		<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p>	Атлетическая гимнастика
		<p>Оценка техники базовых элементов: броски в кольцо, ведение 2 шага бросок.</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	Баскетбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
Умения, знания	ОК		
		Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	Лыжная подготовка
		Оценка техники базовых элементов: Верхняя передача, подача мяча. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Волейбол
		Контрольные тесты.	Общая физическая подготовка
		Оценка техники базовых элементов в настольном теннисе.	Настольный теннис
		Контрольный тест.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
		Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	Футбол

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Наименование тем
<i>Умения, знания</i>	<i>ОК</i>		
		Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В 3, 5 И 7 СЕМЕСТРЕ

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Вид упражнения	Оценка	юноши			девушки		
			2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Бег 100 м. (сек.)	5	13,9	13,5	13,3	16,7	16,3	16,0
		4	14,5	14,1	13,9	17,7	17,3	17,0
		3	15,0	14,8	14,5	18,7	18,3	18,0
2	Кросс 500 м. дев. 1000м. юн. (мин. сек.)	5	3,40	3,30	3,20	1,57	1,54	1,52
		4	3,55	3,45	3,40	2,12	2,10	2,00
		3	4,20	4,15	4,00	2,25	2,20	2,15
3	Кросс 2000 м. дев. 3000 м. юн. (мин. сек.)	5	13,30	13,00	12,30	11,00	10,40	10,30
		4	14,30	14,00	13,30	11,40	11,20	11,10
		3	15,30	15,00	14,30	12,20	12,10	12,00
4	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	242	250	178	183	180
		4	220	230	235	165	170	168
		3	205	210	215	150	152	151
5	Отжимание кол-во раз (дев. от гимнастич. скамейки)	5	40	45	48	22	24	25
		4	33	37	40	18	19	21
		3	25	28	30	14	15	16
6	Упражнение на мышцы брюш- ного пресса (юн. за 1 мин., дев. за 30 с. кол-во раз)	5	45	48	50	22	24	26
		4	38	42	44	18	20	22
		3	33	36	38	16	18	20
7	Подтягивание: кол-во раз	5	12	14	15	24	28	32
		4	10	12	13	20	24	28
		3	8	9	10	16	20	24

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Волейбол

2 курс

1. Передача мяча в парах снизу и сверху двумя руками на расстоянии 4-6 метров (высотой- 3 м.) – количество передач каждый.

Юноши

Девушки

«5» – 16-20 передач

«5» – 12-15 передач

«4» - 11-15 передач

«4» – 8-11 передач

«3» – 1-2 передач

«3» – 5-7 передач

2. Подача мяча. Юноши - сверху; девушки любым способом.

Юноши

Девушки

«5» – 5 из 5

«5» – 4-5 из 5

«4» - 3-4 из 5

«4» – 2-3 из 5

«3» – 1-2 из 5

«3» – 1 из 5

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.

2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой; уметь выполнять нападающие удары и блокирование;

Баскетбол

2 курс

1. Ведение мяча с 2-х шажным ритмом и броском по кольцу (10 попыток – 5 справа +5 слева)

«5» – 6 попаданий и более

«4»- 4-5 попаданий

«3» – 2-3 попаданий

2. Броски со штрафной линии (10 бросков)

юноши – «5» – 60%; «4» – 40%; «3» – 20%

девушки – «5» – 50%; «4» – 30%; «3» – 10%

3-4 курс

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре взаимодействие с партнерами по команде.

Футбол

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать в учебно-тренировочной игре своё взаимодействие с командой.

Настольный теннис

1. Иметь элементарные навыки судейства.
2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе.
3. Продемонстрировать парную игру.