ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное учреждение

города Москвы

**Колледж связи № 54**

Имени П.М. Вострухина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность

**09.02.04 Информационные системы**

базовая подготовка

на базе основного общего образования

**2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОДОБРЕНА**  **Цикловой методической**  **комиссией** преподавателей физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности    Протокол № 01  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. | **Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования**  09.02.04 Информационные системы |
| **Председатель цикловой методической комиссии**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Химин А.И./  Подпись Ф.И.О. | **Заместитель директора по учебно-производственной работе**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Е.В.Павлова /  Подпись Ф.И.О. |

**Составитель:**

Химин Алексей Игоревич, преподаватель физического воспитания

ГБПУ КС № 54

**Рецензент:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4

2. Структура и содержание программы учебной дисциплины 6

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины 16

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 18

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04. Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 09.02.04 Информационные системы, входящей в укрупнённую группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04.Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции:

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

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

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

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

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **336**  часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **168** часов;

- самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося - **168** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 162 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **168** |
| 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.  3.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. 4.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе  самостоятельных занятий.  5.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий аэробикой.  5.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.  6.Катание на лыжах/коньках в свободное время.  7.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.  8.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики по получаемой специальности, в свободное время.  9.Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.  Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | 3  3  14  14  14  \*  10  10  50  50 |
| Для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой и обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к СМП (специальной медицинской группы) предлагается работа по:  - подготовке презентаций;  - подготовка тематических сообщений;  - работа с дополнительной литературой. |  |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** | |

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

### Все учебные занятия по данной дисциплине являются практическими (за исключением 6 часов), соответственно уровень освоения указывается для практических занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **12** |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **6** | 1 |
| 1. | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Введение. Роль дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения, по специальности. Связь с другими дисциплинами. Значение дисциплины для подготовки специалистов в современных условиях. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | 2 |
| 2. | **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, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | 2 |
| 3. | **Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. 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. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 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. | 2 | 1 |
| 4 | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | **6** |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **132** |
| **Тема 2.1.**  Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **14** | 2 |
| 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и пересечённой местности. Эстафетный бег. Толкание ядра. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. |
| 2 | **Практические занятия по лёгкой атлетике**   1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме. 3. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений. |
| 3 | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | **14** |  |
| **Тема 2.2.**  Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | | **18** | 2 |
| 1. | **Баскетбол**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, од­ной рукой от плеча, снизу, сбоку.Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско­ком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко­мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и ко­мандные действия игроков. Двусторонняя игра.  **Волейбол**  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Футбол**  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Гандбол**  Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.  **Бадминтон**  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.  **Настольный теннис**  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |
|  | 2 | **Практические занятия**   1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по теме. 3. Воспитанию двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.   4. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.  5. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных  игр, технико-тактических приёмов игры.  6. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. |  |  |
|  | 3 | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | **18** |  |
| **Тема 2.3.**  Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** | | **14** | 2 |
| 1. | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |
| 2 | **Практические занятия**   1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме. 3. Воспитанию двигательных качеств и способностей: выносливости, координации движений. 4. Выполнение разученной комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. |  |  |
| 3 | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | **14** |  |
| **Тема 2.3.**  Атлетическая  гимнастика (юноши)  *\*(изучается один из двух вариантов)* | **Содержание учебного материала** | | **14** | 2 |
| 1 | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |
| 2 | **Практические занятия**   1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:   силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду. |
| 3 | **Самостоятельная работа обучающихся**  5.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | **14** |  |
| **Тема 2.4.**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | **10** | 1 |
| 1 | **Лыжная подготовка** (*В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)*.  Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход (иммитация ходов). Повороты (имитация поворотов). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) в свободное от занятий время.  **Катание на коньках**  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках (в свободное от занятий время).  **Кроссовая подготовка**.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км (в свободное от занятий время). |
| 2 | **Практические занятия**   1. Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, гибкости.   Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. |
| 3 | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Катание на лыжах/коньках в свободное время. | **10** |  |
| **Тема 2.5.**  Плавание | **Содержание учебного материала** | | **10** | 1 |
| 1 | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки (имитация). Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания (в свободное от занятий время). |
| 2 | **Практические занятия**   1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, гибкости. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. | **10** |  |
| **Раздел 3.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **192** |
| **Тема 3.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | | **50** | 2 |
| 1. | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |
|  | **Практические занятия**  1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий: подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис; гимнастика; акробатика.  2.Формирование профессионально значимых физических качеств.  3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. | **50** |  |
| **Тема 3.2.**  Военно – прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **46** | 2 |
| 1. | Строевая, физическая подготовка.  *Строевая подготовка*. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  *Физическая подготовка*. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. |
|  |  | **Практические занятия**   1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки.   Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. |
|  |  | **Самостоятельная работа обучающихся**   1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | **46** |  |
|  | **Итоговая аттестация в форме зачёта** | |  |
|  | **ИТОГО:** | | **336** |

\*\* В процессе прохождения программного материала по курсам разделы программы повторяются.

В КТП темы программы могут быть не в порядке нумерации, так, как повторяются на протяжении всего времени обучения.

# **3. условия реализации программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы по данной учебной дисциплине имеется в наличии нестандартная открытая спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал на ул. Рабочая - 12.

**Оборудование учебного кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся обучающихся;

- рабочее место преподавателя.

**Спортивное оборудование:**

-баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

-щиты;

-ворота;

-корзины;

-сетки волейбольные;

-стойки;

-сетки для игры в бадминтон;

-ракетки для игры в бадминтон;

-оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

-оборудование для занятий аэробикой (например: скакалки, коврики);

-гимнастическая перекладина;

-шведская стенка;

-секундомеры;

-мячи для тенниса;

-оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

-гимнастические маты;

-гимнастические коврики;

-брусья параллельные;

-бревно гимнастическое напольное.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр;

-компьютер;

- телевизор;

-электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**Раздаточные дидактические материалы:**

- карточки-задания по темам.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Барчуков И.И./ Учебник Теория и методика физического воспитания: М – «КноРус», 2012 год.

2. Бишаева А.А./Учебник для НПО и СПО Физическая культура: М – «Академия», 2010 год.

3. Решетников Н.В. и др./Учебник для СПО Физическая культура: М – «Академия», 2010 год.

**Дополнительные источники:**

1. Горцев Г. /Аэробика, Фитнес, Шейпинг: Ростов-на-Дону - «Феникс», 2004 год.
2. Губа В.П., Родин А.В./ Волейбол: М, «Советский спорт» - 2009 год.
3. Кикотя В.Я., Барчуков И. И./ Учебник Физическая культура и физическая подготовка: М - «Юнити», 2007 год.
4. Под редакцией Кобринского М.Е. и др./ Учебник Легкая атлетика:

Минск - «Тесей», 2001 год.

5. Купчинов Р.И. /Физическое воспитание: Минск - «ТетраСистемс», 2006 год.

6. Лях В.И., Зданович А.А./ Учебник: Физическая культура:

М - «Просвещение», 2008 год.

7. Тренируем тело. Семейная энциклопедия: Харьков-Белгород «Книжный клуб», 2008 год.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

1. <http://www.mossport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

**4.Контроль и оценка результатов освоения ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов по разделам программы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий аудиторного и внеаудиторного характера.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|  |  |
| Умение использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину, высоту;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)  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.  **Аэробика (девушки)**  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  **Атлетическая гимнастика (юноши**)  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Конькобежная подготовка**.  Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.  **Кроссовая подготовка**.  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.  **Плавание.**  Оценка техники плавания способом:  - кроль на спине;  - кроль на груди;  - брасс.  Оценка техники:  - старта из воды;  - стартового прыжка с тумбочки.;  - поворотов.  4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра;*  *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.*  Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей.  Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |
| Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Формы контроля обучения:  - практические задания по работе с информацией;  - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимися занятий (фрагментов занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Знание основ здорового образа жизни | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - внеаудиторной самостоятельной работы при подготовке сообщений, слай-шоу, проведении комплексов упражнений различной направленности с предметами и без предметов, в движении, в парах |

Преподаватель ГБПУ КС № 54 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Химин А.И./