МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Т.И. Кузнецова
«14» апреля 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность
10.02.05 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
информационной безопасности и компьютерных систем
протокол № 10 от «11» 04 2025 г.
Председатель ЦМК _____ В.С. Белицкая

Саратов 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 года № 1553

Разработчик: Кузнецова И. С. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**7**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**20**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**22**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3 Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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

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

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

В результате освоения учебной 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:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 174 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	**174**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**164**
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**10**
Промежуточная аттестация в форме - зачета – в 3,4,5,6 семестре; - дифференцированного зачёта – в 7 семестре	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*, иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*	*5*
	2 курс			
	3 семестр	**34**		
Раздел 1. Основы физической культуры		**4**		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Теоретическое занятие № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Раздел 2. Легкая атлетика		**18**		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 1-3 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника безопасности на занятия легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Обучение технике низкого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	2	ОК 08
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 4-6 Техника бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).	6	2	
Тема 2.3 Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 7 Обучение технике прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.	2	2	

Тема 2.4 Метание снарядов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 8 Техника метания гранаты. Обучение технике метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	2	2	
Тема 2.5 Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 9 Выполнение контрольного норматива : бег 100 метров, 500 метров – девушки , 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки , 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с места.	2	2	
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		**12**		
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Практическое занятие № 10-15 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	12	2	ОК 08
Промежуточная аттестация - Зачет				
	4 семестр	**36**		
Раздел 4. Баскетбол		**36**		
Тема 4.1 Методика обучения технике нападения	**Содержание учебного материала**	**14**		
	Практическое занятие № 16-21 История развития баскетбола в России. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передвижений нападающего Стойки нападающего: - стойка готовности - стойка игрока владеющего мячом - стойка нападающего с тройной угрозой. Передвижения нападающего: - бег лицом вперед - бег спиной вперед Повороты: - повороты на месте (вперед и назад) - повороты в движении Остановки: - остановка двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой 2) с удлиненным шагом левой ногой	12	2	ОК 08

	- остановка прыжком Обучение технике владения мячом Ловля мяча: - ловля мяча двумя руками на месте - ловля мяча одной рукой - в движении Остановки с ловлей мяча: - остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди - остановки прыжком с ловлей мяча Передачи мяча на месте: - передача двумя руками от груди - передача одной рукой от плеча - передача одной рукой от головы на большое расстояние - передача двумя руками от головы (сверху) - передача одной рукой над головой («крюком») - передача одной рукой сбоку - передача одной рукой снизу - двумя руками снизу - передача под рукой - передача над плечом - передача одной рукой из-за спины Передача мяча в движении: - встречные передачи мяча в движении (одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. - поступательные передачи мяча в движении (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины). Ведение мяча: - ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) - ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение) - ведение мяча со зрительным контролем - ведение мяча без зрительного контроля Остановки после ведения мяча: - двумя шагами - прыжком Броски мяча: 1. Дистанционные броски с места			

	- бросок двумя руками от груди - бросок двумя руками от головы - бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) 2.Бросок одной рукой сверху в движении 3. Бросок одной рукой сверху после вышагивания 4. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 4.2 **Методика обучения технике защиты**	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 22-24 Обучение технике передвижений защитника Стойки защитника: - стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) - стойка защитника с выставленной вперед ногой - закрытая стойка Передвижения защитника. Обучение приемам противодействия и овладения мячом Вырывание мяча. Выбивание мяча: -выбивание мяч из рук соперника - выбивание при ведении мяча сзади - выбивание при ведении мяча сбоку Перехват мяча: - перехват мяча при передаче - перехват мяча при ведении Накрывание и отбивание мяча при броске: - накрывание мяча при броске - отбивание мяча при броске Взятие отскока.	6	2	
Тема 4.3 **Методика обучения тактике нападения**	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 25-27 Обучение индивидуальным тактическим действиям Действия игрока без мяча: - выход для получения мяча	6	2	

	- выход для овладения отскоком мяча Действия игрока с мячом: - индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча - индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча - индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину Обучение групповым тактическим действиям Взаимодействие двух игроков: - «передай мяч и выходи» - заслоны Взаимодействие трех игроков: - « треугольник» - «тройка» - « малая восьмерка» - « скрестный выход» Обучение командным тактическим действиям Стремительное нападение: - быстрый прорыв - ранее нападение Позиционное нападение: - система позиционного нападения через центрового - система игры без центрового			
Тема 4.4 **Методика обучения тактике защиты**	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 28-30 Обучение индивидуальным тактическим действиям 1.Действия против нападающего без мяча 2. Действия против нападающего, владеющего мячом Обучение групповым тактическим действиям 1.Взаимодействия двух игроков защиты 2. Взаимодействия трех игроков защиты Обучение командным тактическим действиям Двусторонняя учебная игра 5х5.	6	2	
Тема 4.5 **Сдача контрольных нормативов по баскетболу**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 31-32 Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Бросок в движении из 10 попыток Штрафной бросок 10 попыток	4	2	

	Двусторонняя игра 5х5.			
Промежуточная аттестация - Зачет				
3 КУРС				
	5 семестр	**36**		
Раздел 1. Легкая атлетика		**22**		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 1-2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 3-5 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по пересеченной местности (кроссовый бег). Совершенствование техники бега на дистанции 2000 метров. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Совершенствование техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени	6	2	ОК 08
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 6-7 Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3х, 5-ти, 7 ми – шагов. Техника прыжка в «шаге» с укороченного разбега.	4	2	
Тема 1.4 Метание снарядов	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 8-9 Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	4	2	
Тема 1.5	Содержание учебного материала	**2**		

Сдача контрольных нормативов	**Практическое занятие № 10** Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров , 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки, 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	
Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика		**14**		
Тема 2.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**	14		
	Практическое занятие № 11-17 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	14	2	ОК 08
Промежуточная аттестация - Зачет				
	6 семестр	**34**		
Раздел 3. Волейбол		**34**		
Тема 3.1 Техника игры в нападении и защите.	**Содержание учебного материала**	**16**		ОК 08
	Практическое занятие № 18-24 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. **Техники игры в нападении** ***<u>Передача мяча:</u>*** ***1. Техника передачи мяча двумя руками сверху*** - обучение передачи мяча двумя руками сверху (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2. Техника передача назад, стоя спиной к цели*** - обучение передачи назад, стоя спиной к цели (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Подачи мяча:</u>*** ***1.Техника нижней прямой подачи*** - обучение нижней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Техника верхней прямой подачи*** - обучение верхней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***3.Техника верхней боковой подачи*** - обучение верхней боковой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***4. Ознакомление техники подачи в прыжке*** - ознакомление с техникой обучение технике подачи в прыжке (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Атакующие удары:</u>*** ***1.Техника прямого атакующего удара*** - обучение прямого атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по	14	2	

	технике). ***2.Техника удара с переводом и поворотом туловища*** - обучение атакующего удара с переводом и поворотом туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***3.Техника удара с переводом без поворота туловища*** - обучение атакующего удара с переводом без поворота туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***4.Техника бокового атакующего удара*** - обучение бокового атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***5.Техника атакующего удара с задней линии*** - обучение атакующего удара с задней линии (подводящие упражнения, упражнения по технике). **Техники игры в защите.** ***<u>Перемещения и стойки:</u>*** Стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. - обучение стойкам и перемещениям (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Прием мяча:</u>*** ***1. Прием подачи*** - обучение приему мяча снизу двумя руками (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Прием мяча снизу одной и двумя руками:*** прием мяча снизу , прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении назад, прием мяча одной рукой в падении на бедро – бок, прием мяча одной рукой в падении вперед - обучение приему мяча снизу и сверху с падением (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Блокирование:</u>*** ***Одиночное и групповое*** - обучение блокированию (подводящие упражнения, упражнения по технике). Учебные игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Тема 3.2 **Тактика игры в нападении и защите**	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Практическое занятие № 25-31 Тактика игры в нападении	14	2	

	1.Индивидуальные тактические действия в нападении - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении При передачах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При подачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При нападающих ударах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 2.Групповые тактические действия - обучение групповым тактическим действиям в нападении При первых передачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При вторых передачах (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). При сочетании первых и вторых передач (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 3.Командные тактические действия - обучение командным тактическим действиям в нападении (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Тактика игры в защите 1.Индивидуальные тактические действия в защите - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите Выбор места и способа приема мяча (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Выбор места и определение направления удара при блокировании (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 2.Групповые тактические действия в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите Взаимодействия игроков задней линии (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Взаимодействия игроков передней линии (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Взаимодействия игроков передней и задней линий между собой (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). 3.Командным тактические действия в защите - обучение командным тактическим действиям в защите			

	Расстановка игроков при приеме подачи Система игры в защите углом вперед (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Система игры в защите углом назад (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Учебные игры.			
Тема 3.3 **Сдача контрольных нормативов по волейболу**	Содержание учебного материала	**4**		
	Практическое занятие № 32-33 Сдача контрольных нормативов: Правила игры. Техника безопасности. - техника передачи мяча - техника подачи мяча - прием мяча - контрольные игры с применением техники и тактики игры в нападении и защите.	4	2	
Промежуточная аттестация – Зачет				
4 КУРС				
7 семестр		**34**		
Раздел 1. Подготовка к ГТО		**32**		
Тема 1.1 **Подготовка к ГТО**	**Содержание учебного материала**	**32**		
	Практическое занятие № 1-15 Лыжная подготовка (12 ч) (техника подъемов и спусков на лыжах, техника торможения и поворотов на лыжах, техника классических и коньковых лыжных ходов). Кроссовая подготовка (6 ч) Бег по стадиону (6 ч). Комплексы упражнений для мышц верхнего плечевого пояса (2 ч). Комплексы упражнений для мышц пресса и спины (2 ч) Комплексы упражнений для мышц нижних конечностей (2 ч)	30	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	2	3	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2		
Итого по дисциплине:		**174**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия тренажерного зала, универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2022.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru

6. Германов Г.Н. Методика обучения предмету "физическая культура". Лёгкая атлетика: учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- Москва: Юрайт, 2022.- 461с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3

7. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2022.- 173с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-07538-0

8. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455330

Дополнительные учебные издания

9. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

10. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

11. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: https://book.ru

12. 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, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

Интернет-ресурсы

13. www.festival.1september.ru
14. www. revolution.allbest.ru
15. www. ru.wikipedia.org
16. www. olympic.ru
17. www. fizkult-ura.ru
18. http://dnevnik.ru-«Дневник.ру»
19. http://dic.academic.ru/
20. http://www.tmmoscow.ru/
21. http://www.turist-club.ru/

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

22. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие компетенции: ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. **Уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. **Знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - выполнение практической работы. Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-6 семестре; в 7 семестре в форме дифференцированного зачета Метод проведения промежуточной аттестации 7 семестра: выполнение практического задания

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (7 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

метод расчета первичных баллов;

метод расчета сводных баллов;

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используются следующие шкалы для оценивания результатов обучения:

- пятибалльная шкала оценки

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка «зачтено»	**3-5**
Оценка «не зачтено»	**≤ 2,9**

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации**
Оценка 5 «отлично»	**4,6-5**
Оценка 4 «хорошо»	**3,6-4,5**
Оценка 3 «удовлетворительно»	**3-3,5**
Оценка 2 «неудовлетворительно»	**≤ 2,9**

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задания для зачета: выполнение итогового комплекса нормативов

1. **Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки**

№ п/п	**Задания практического характера** (вид упражнений)	**Критерии оценки**					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	2 курс 3 семестр						
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4х9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
11	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
12	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
13	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
	2 курс 4 семестр						
14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. **Критерии оценки** 1.синхроная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками и не выполнены критерии 1,2,3
17	Бросок в движении из 10 попыток **Критерии оценки** 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4

18	Штрафной бросок 10 попыток **Критерии оценки** 1.попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий
19	Челночный бег 3х10 м/сек**Критерии оценки** 1.техника и скорость выполнения	7.2-7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7
	3 курс 5 семестр						
20	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
21	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
22	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
23	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
24	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
25	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
26	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130
	3 курс 6 семестр						
33	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) **Критерии оценки** 1.высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3.отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
34	Передача мяча в парах через сетку **Критерии оценки** 1. количество передач; 2.правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3
35	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне **Критерии оценки** 1. высота передачи не ниже 1 м;	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.

	2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач						
36	Прием мяча снизу с подачи **Критерии оценки** 1.точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходногоположения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.
37	Верхняя подача в зону **Критерии оценки** 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок

Результаты выполнения контрольных нормативов суммируются, выводится средний балл. Формируется свод результатов, полученные результаты соотносятся с системой оценки «зачтено/ не зачтено»

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания**
Оценка «зачтено»	**5 - 3**
Оценка «не зачтено»	**≤ 2,9**

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

№ п/п	**Задания практического характера** (вид упражнений)	**Критерии оценки**					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	4 курс 7 семестр						
1.	Бег на 30 метров	4.3	4.6	4.8	5.1	5.7	5.9
2.	Бег на 60 метров	7.9	8.6	9.0	9.6	10.5	10.9
3.	Бег на 100 метров	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
4.	Бег на 2000 метров	-	-	-	10.50	12.30	13.10
5.	Бег на 3000 метров	12.00	13.40	14.30	-	-	-
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10	-	-	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	18	12	10

8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	11	8
10.	Челночный бег 3х10 м (с)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	370	320	290	270
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170
13.	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (метров)	37	35	33	-	-	-
14.	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (метров)	-	-	-	21	17	14
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33	43	35	32
16.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	18.10	19.40	21.00
17.	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	22.00	25.30	27.00	-	-	
18.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	17.30	18.30	19.15
19.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	22.00	25.00	26.00	-	-	-

Результаты выполнения контрольных нормативов суммируются, выводится средний балл. Формируется свод результатов, полученные результаты соотносятся с 5-бальной системой оценки:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания**
Оценка 5 «отлично»	**4,6-5**
Оценка 4 «хорошо»	**3,6-4,5**
Оценка 3 «удовлетворительно»	**3-3,5**
Оценка 2 «неудовлетворительно»	**≤ 2,9**

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в тренажерном зале, универсальном спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базе.

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

2. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru

6. Германов Г.Н. Методика обучения предмету "физическая культура". Лёгкая атлетика: учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- Москва: Юрайт, 2019.- 461с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05784-3

7. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-07538-0

8. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455330

Дополнительные учебные издания

9. Жданкина Е. Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского.- Москва: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с.- (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт); ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

10. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/

11. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: https://book.ru

12. 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, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru

Интернет-ресурсы

13. www.festival.1september.ru
14. www. revolution.allbest.ru
15. www. ru.wikipedia.org
16. www. olympic.ru
17. www. fizkult-ura.ru
18. http://dnevnik.ru-«Дневник.ру»
19. http://dic.academic.ru/
20. http://www.tmmoscow.ru/
21. http://www.turist-club.ru/

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

22. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.