

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ Е.И. Мысова
«17» июня 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Профиль подготовки: технологический

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения: очная

п. Хор, 2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО утверждённого Министерством образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568 по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей и примерной образовательной программой разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ»).

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хорский агропромышленный техникум»

Составитель: Пенясов А.Н., преподаватель КГБ ПОУ ХАТ

Программа учебной дисциплины рассмотрена и согласована на заседании ПЦК общетехнического цикла
Протокол № 9 от «14» мая 2022 г.
Председатель _____ Чуланова О.В.

КГБ ПОУ ХАТ
Хабаровский край, р-он им. Лазо, п. Хор
ул. Менделеева 13
индекс: 682922

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, разработанной в соответствии с ФГОС СПО и примерной профессиональной образовательной программы, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ»).

1.2. Место дисциплины в структуре Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения:

Умения	Знания
У1 - Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки	31 - Структуры, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.
У2 - Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.	32 - Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.
У3 - Рефлексировать результаты реализации личной профессионально-прикладной программы физической культуры.	33 - Приемы структурирования информации.
У4 - Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска.	34 - Формат оформления результатов поиска информации
У5. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.	35 - Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровья и сохранения.
У6 - Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.	36 - Основы психологии спорта.
У7 - Строить коммуникацию с коллегами и руководством в области физической культуры.	37 - Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.
У8 - Реализовывать свою гражданскую позицию на основе общечеловеческих ценностей в спорте.	38 - Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.
У9 - Соблюдать нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.	39- Нормы экологического поведения при занятиях спортом и на спортивных мероприятиях.
У10 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	310 - Пути обеспечения ресурсосбережения.
У11 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	311 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
У12 - Оформлять документы спортивно-	312 - Основы здорового образа жизни.
	313 - Средства профилактики перенапряжения.
	314 - Порядок применения программного обеспечения в области профессионально-прикладной физической культуры.
	315 - Правила оформления документов спортивно-оздоровительных мероприятий.

оздоровительных мероприятий характерных для данной специальности	
--	--

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код ОК	Элементы сопутствующих освоению дисциплины компетенций
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы личностных результатов реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	

Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	ЛР 13
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	ЛР 14
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ЛР 15
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	ЛР 16
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	ЛР 17
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	ЛР 18
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР 19
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	ЛР 20
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР 21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР 22
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ЛР 23
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	ЛР 24

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	144
контрольные работы в форме практического зачёта	14
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт	2

2.2 Тематический план

Наименование разделов/тем	Вид учебной работы				Всего часов
	ТО	ПЗ	СР	КР	
1. Основы физической культуры.	-		-		-
2. Легкая атлетика.		28	-	2	30
3. Баскетбол.		16	-	2	18
4. Волейбол.		26	-	2	28
5. Легкоатлетическая гимнастика.		24	-	2	26
6. Мини – футбол.		26	-	2	28
7. Настольный теннис.		24	-	2	26

Зачёт				2	2
Дифференцированный зачёт			-	2	2
ИТОГО:	-	144	-	16	160

2.3. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		-	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Тематика практических занятий: Не предусмотрено	-	ОК7-8; 31-15
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места Практические занятия: Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	10	ОК7-8; У1-12
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции Практические занятия: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл); по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг); на дистанции 2000 м, 3000 м, 5000 м, без учета времени	10	ОК7-8; У1-12
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Техника бега на средние дистанции. Практические занятия: Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	8	ОК7-8; У1-12
	Зачет	2	

Раздел 3. Баскетбол		18	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	ОК7-8; У1-12
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Практические занятия: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага – бросок».	4	ОК7-8; У1-12
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Практические занятия: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	ОК7-8; У1-12
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Техника владения баскетбольным мячом. Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	ОК7-8; У1-12
	Зачет	2	
Раздел 4. Волейбол		28	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Практические занятия: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	6	ОК7-8; У1-12
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Техника нижней подачи и приёма после неё. Практические занятия: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	6	ОК7-8; У1-12

Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара. Практические занятия: Отработка техники прямого нападающего удара.	6	ОК7-8; У1-12
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Техника прямого нападающего удара. Практические занятия: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	8	ОК7-8; У1-12
	Зачет	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		26	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Техника коррекции фигуры. Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	24	ОК7-8; У1-12
	Зачет	2	
Раздел 6. Мини – футбол.		28	
Тема 6.1. Мини - футбол	Практические занятия: Отработка остановки мяча на месте, в движении; Отработка ведения мяча в разных направлениях; отработка падения, ловли, перемещения вратаря. Отработка ударов по воротам в движении, на месте.	26	ОК7-8; У1-12
	Зачет	2	
Раздел 7. Настольный теннис		26	
Тема 7.1. Настольный теннис	Практические занятия: Отработка подачи, удара, срезки, подрезки. Отработка тактических действий.	18	У12, 314, 15
Тема 7.2 Оформление документов	Оформление документов спортивно-оздоровительных мероприятий характерных для данной специальности	6	У12, 314, 15
	Зачет	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Электронные издания

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

3.3. Организация образовательного процесса

Занятиям по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура» предшествует учебная дисциплины общеобразовательного цикла ОУД «Физическая культура».

Учебный процесс направлен на расширение и углубление образованности обучающихся по физической культуре, формирование мотивации и повышения интереса к занятиям, укрепление здоровья, закаливания организма и расширение функциональных возможностей студентов, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний.

Со студентами, имеющими недостаточную физическую подготовленность, испытывающими затруднения в овладении материалом учебной программы, проводятся индивидуальные дополнительные занятия при учебно-методическом руководстве преподавателя.

На практических занятиях осуществляется ознакомление обучающихся с различными системами физического воспитания, нетрадиционными видами спорта и методами психофизической само регуляции состояния организма (психотерапии, медитации, аутотренинга, закаливания и т.д.). Содержание каждого практического учебного занятия, применяемые средства и методы определяются преподавателем, который несет полную ответственность за адекватный характер упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональную, психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

При проведении практических занятий обращается внимание на обеспечение мотивационной основы предлагаемой студентам учебной деятельности; определяются и разъясняются факторы психической устойчивости по отношению к утомлению, возникающему в процессе выполнения двигательной деятельности; формируются у обучающихся навыки контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий.

Теоретический материал излагается студентам в форме лекций или групповых занятий.

Текущий контроль практических умений осуществляется в форме зачета по возрастным и половым нормативам.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачёта по утверждённым возрастным и половым нормативам.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ Физическая культура обеспечивается педагогическими работниками КГБ ПОУ ХАТ.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.

Педагогические работники имеют высшее образование с квалификацией «Учитель физической культуры», получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы и методы оценки
Умения: Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Рефлексировать результаты реализации личной профессионально-прикладной Программы физической культуры. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию с коллегами и руководством Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.	Анализирует результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использует методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Анализирует результаты реализации личной профессионально-прикладной Программы физической культуры. Определяет необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформляет результаты поиска. Выстраивает индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организует работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строит коммуникацию с коллегами и руководством Строит коммуникацию в области физической культуры. Реализует свою гражданскую позицию на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Соблюдает нормы экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.	Оценка выполнения практически х заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Оформление документов спортивно-оздоровительных мероприятий.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Оформляет документы спортивно-оздоровительных мероприятий.	
Знания: Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации Возможные траектории профессионально прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта. Лексику в области профессионально прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Нормы экологического поведения при занятиях спортом и на спортивных мероприятиях. Пути обеспечения ресурсосбережения. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. Порядок применения программного обеспечения в области профессионально прикладной физической культуры. Правила оформления документов спортивно-оздоровительных мероприятий.	реализует индивидуальный план профессионально-прикладной физической подготовки. Оценивает результаты реализации своего плана профессионально-прикладной физической подготовки. Структурирует информацию в установленном формате учёта траектории профессионально прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Использует лексику в области профессионально прикладной физической культуры. Применяет способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте; нормы экологического поведения при занятиях спортом и на спортивных мероприятиях. Использует пути обеспечения ресурсосбережения. Понимает значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Использует средства профилактики перенапряжения; порядок применения программного обеспечения в области профессионально прикладной физической культуры. Применяет правила оформления документов спортивно-оздоровительных мероприятий.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Паспорт контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

5.1.1 Область применения

Комплект контрольно-оценочных средств разработан в соответствии с программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями: см п.4

5.2 Оценочные материалы для текущего (тематического) контроля

Нормативы и контрольные упражнения по легкой атлетике

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 3000 метров	мин	13.10	13.40	14.10	13.00	13.20	13.50	12.40	13.00	13.30
Бег 30 метров	сек	4.3	4.5	4.9	4.1	4.3	4.7	3.9	4.2	4.5
Метание гранаты	метр	39	36	32	42	39	36	45	42	39
Бег 100 метров	сек	14.5	15.0	15.5	14.0	14.5	15.0	13.6	14.0	14.5
Прыжок в длину с разбега	см	400	360	330	420	385	350	450	410	380
Прыжки в длину с места	см	200	185	165	215	200	180	240	220	200
Прыжки в высоту с разбега	см	110	105	100	120	110	100	135	125	110

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 метров	мин	11.20	12.00	13.00	11.00	11.40	12.30	10.30	11.10	12.00
Бег 30 метров	сек	5.1	5.3	5.7	4.9	5.1	5.3	4.5	4.7	4.9
Метание гранаты	метр	20	16	14	24	20	16	28	25	21
Бег 100 метров	сек	17.5	18.0	18.5	17.1	17.8	18.2	16.5	17.0	17.5
Прыжок в длину с разбега	см	350	320	300	360	340	320	380	350	330
Прыжки в длину с места	см	165	145	120	175	160	135	190	170	155
Прыжки в высоту с разбега	см	90	85	80	95	90	85	110	100	90

Нормативы и контрольные упражнения по легкоатлетической гимнастике

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Наклоны туловища	см	+9	+5	+2	+10	+7	+4	+12	+9	+5

Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	26	23	20	28	24	20	30	26	22
Отжимание	раз	25	20	15	30	25	20	35	30	25
Подтягивание	раз	10	7	5	12	9	7	14	10	8

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Наклоны туловища	см	+10	+6	+2	+12	+9	+6	+15	+12	+8
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	22	19	16	24	21	18	25	22	18
Отжимание	раз	15	10	6	18	12	8	20	15	10
Подтягивание	раз	18	15	10	20	15	10	20	18	15

Нормативы и контрольные упражнения по волейболу

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в парах	раз	15	11	7	20	16	11	25	20	16
Нижняя передача в парах	раз	12	9	6	15	12	9	20	16	12
Передача мяча над собой в кругу	раз	10	8	6	12	10	7	15	12	9
Подача мяча в зону № (10 подач)	раз	6	4	2	8	5	2	8	6	4

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача в парах	раз	20	14	8	30	22	14	40	28	20
Нижняя передача в парах	раз	16	10	6	24	14	8	30	22	14
Передача мяча над собой в кругу	раз	10	8	6	12	10	7	15	12	9
Подача мяча в зону № (10 подач)	раз	5	3	1	6	4	2	8	6	4

Нормативы и контрольные упражнения по баскетболу

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (10 бросков)	раз	5	3	2	6	4	2	7	5	3
Броски мяча с 5-ти точек	раз	12	14	17	10	13	15	9	12	14

Передача мяча от груди за 1 минуту в парах	раз	65	55	45	70	60	50	80	75	65
--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (10 бросков)	раз	4	2	1	5	3	1	6	4	2
Броски мяча с 5-ти точек	раз	15	18	22	12	16	20	10	14	16
Передача мяча от груди за 1 минуту в парах	раз	55	45	30	60	50	35	70	55	40

Нормативы и контрольные упражнения по ОФП

Юноши

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег	метры	1500	1350	1250	1550	1450	1300	1650	1500	1400
Челночный бег 3х10 метров	сек	7.2	7.5	8.0	7.1	7.3	7.8	6.9	7.1	7.5
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	100	80	60	110	90	70	120	100	80
10 бросков баскетбольного мяча в стену	сек	12	15	18	10	12	14	8	11	14
Броски теннисного мяча в стену за 1 минуту	раз	50	40	35	60	50	45	65	55	50

Девушки

Тесты		1 курс			2 курс			3-4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег	метры	1200	1050	950	1300	1100	1000	1350	1250	1100
Челночный бег 3х10 метров	сек	8.4	8.9	9.3	8.2	8.6	9.0	7.9	8.2	8.6
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	110	90	60	125	100	70	140	115	80
10 бросков баскетбольного мяча в стену	сек	14	17	20	12	14	17	10	12	15
Броски теннисного мяча в стену за 1 минуту	раз	35	30	20	40	35	25	45	40	35

5.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы и зачетные упражнения

Юноши

УПРАЖНЕНИЯ		5	4	3
------------	--	---	---	---

Подтягивание	раз	14	10	7
Прыжок в длину с места	см	240	220	200
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	120	90	70
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	30	28	26
Бег 6 минут	метров	1650	1500	1400

Девушки

УПРАЖНЕНИЯ		5	4	3
Подтягивание	раз	18	15	12
Прыжок в длину с места	см	190	170	150
Прыжки на скакалке за 1 минуту	раз	130	115	100
Упражнение на пресс за 30 секунд	раз	25	22	20
Бег 6 минут	метров	1350	1250	1100