

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2023  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

политехнический колледж филиала федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»  
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



Директор филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском

Р.И. Екутеч  
2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества

потребительских товаров

Квалификация выпускника товаровед- эксперт

Форма обучения заочная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Составитель рабочей программы:

Преподаватель

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.И.Ахмеджак  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«10» сентя 2022 г.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

З.З. Схаляхо  
И.О.Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист политехнического колледжа  
филиала МГТУ в поселке Яблоновском

«18» сентя 2022 г.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.А. Алескерова  
И.О.Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

### 1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### **знать:**

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;  
– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании;

– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров:

ОК.01- Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК.02- Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.03- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.04- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

**1.5. Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 20 часов,  
самостоятельная работа 216 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов (всего)</b>	<b>Семестр 2</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		
в том числе:		
теоретические занятия (Л)		
практические занятия (ПЗ)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>		
Формой промежуточной аттестации является	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>		

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

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
<b>Тема1. Легкая атлети</b>						
1.	СР1	Основы спортивной ходьбы.				
2.	СР 2	Обучение технике низкого старта.				
3.	СР 3	Бег на короткие дистанции				
4.	СР 4	Обучение технике высокого старта				
5.	СР 5	Бег на средние дистанции				
6.	СР6	Бег на выносливость				
7.	СР 7	Бег на длинные дистанции.				
8.	СР 8	Эстафетный бег.				
9.	СР 9	Техника прыжка в длину.				
10.	СР 10	Комплекс упражнений на выносливость.				
11.	СР 11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.				



12.	CP 12	Комплекс упражнений на развитие быстроты				
13.	CP 13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)				
14.	CP 14	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)				
15.	CP 15	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)				
		<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>				
16.	CP 16	Комплекс строевых упражнений.				
17.	CP 17	Комплекс гимнастических упражнений на матах.				
18.	CP 18	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.				
19.	CP 19	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.				
20.	CP 20	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.				
21.	CP 21	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.				
22.	CP 22	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.				
23.	CP 23	Развитие силовой выносливости.				
24.	CP 24	Комплекс силовых упражнений.				
25.	CP 25	Выполнение ОРУ.				
26.	CP 26	Комплекс ОРУ с набивными мячами.				
27.	CP 27	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.				
28.	CP 28	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.				

29.	CP 29	Комплекс ОРУ на развитие внимания.				
<b>Раздел Спортивные игры</b>						
		<b>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>				
30.	CP 30	Исходное положение (стойки), перемещения,				
31.	CP31	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости				
32.	CP32	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.				
33.	CP33	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.				
34.	CP34	Комплекс ОРУ на развитие внимания.				
35.	CP35	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.				
36.	CP36	Передача, подача, нападающий удар,				
37.	CP37	Прием мяча снизу двумя руками,				
38.	CP38	Прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину,				
39.	CP39	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.				
40.	CP40	Блокирование.				
41.	CP41	Тактика нападения, тактика защиты.				
42.	CP42	Пляжный волейбол 2x2				
43.	CP43	Двусторонняя игра по правилам				

		<b>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>				
44.	CP44	Общие сведения, судейство, размеры площадки.				
45.	CP45	Сведения, передвижения по площадке.				
46.	CP46	Стрит-бол 3х3 человек.				
47.	CP47	Ловля и передача мяча,.				
48.	CP48	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).				
49.	CP49	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),				
50.	CP50	Прием техники защиты - перехват				
51.	CP51	Приемы, применяемые против броска, накрывание.				
52.	CP52	Тактика нападения. Тактика защиты				
53.	CP53	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.				
54.	CP54	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.				
55.	CP55	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.				
56.	CP56	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.				
57.	CP57	Зонная защита.				
58.	CP58	Игра по правилам.				
		<b>Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>				

59.	CP59	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.				
60.	CP60	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.				
61.	CP61	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.				
62.	CP62	Ввод мяча – вбрасывание.				
63.	CP63	Жонглирование и финты.				
64.	CP64	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.				
65.	CP65	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.				
66.	CP66	66.Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.				
67.	CP67	Двусторонняя игра в мини футбол.				
68.	CP68	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.				
		<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>				
69.	CP69	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.				
70.	CP70	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.				
71.	CP71	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.				
72.	CP72	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.				
73.	CP73	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.				
74.	CP74	Обучение развитию общей и силовой выносливости.				
75.	CP75	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.				

76.	СР76	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.				
77.	СР77	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.				
		<b>Итого</b>				

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Легкая атлетика.	
	<b>Практические занятия</b>	
	1.Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	
	2.Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	
	3. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	
	1.Основы спортивной ходьбы.	
2.Обучение технике низкого старта.		

	3.Бег на короткие дистанции	
	4.Обучение технике высокого старта	
	5. Бег на средние дистанции	
	6.Бег на выносливость	
	7.Бег на длинные дистанции.	
	8.Эстафетный бег.	
	9.Техника прыжка в длину.	
	10.Комплекс упражнений на выносливость.	
	11.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
	12.Комплекс упражнений на развитие быстроты	
<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	
	<b>Практические занятия</b>	
	4. Выполнение ОРУ.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщений по упражнениям. Выполнение комплекса упражнений.	
	13.Комплекс строевых упражнений.	
	14.Комплекс гимнастических упражнений на матах.	
	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	
	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	
	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	
	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	
	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	

	Развитие силовой выносливости.	
	Комплекс силовых упражнений.	
	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	
	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	
	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	
	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	
<b>2Раздел 2. Спортивные игры.</b>		
<b>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.	
	<b>Практические занятия</b>	
	42.Пляжный волейбол 2х2	
	43. Двусторонняя игра по правилам	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщений по упражнениям. Выполнение комплекса упражнений.	
	30.Исходное положение (стойки), перемещения,	
	31.Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	
	32. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	
	33. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	
	34. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	
	35. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	
	36. Передача, подача, нападающий удар,	
37.Прием мяча снизу двумя руками,		

	38. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	
	39. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	
	40. Блокирование.	
	41. Тактика нападения, тактика защиты.	
<b>Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.	
	<b>Практические занятия</b>	
	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	
	Игра по правилам.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщений по упражнениям. Выполнение комплекса упражнений.	
	44. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	
	45. Сведения, передвижения по площадке.	
	46. Стрит-бол 3х3 человек.	
	47. Ловля и передача мяча,.	
	48. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	
	49. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	
	Прием техники защиты - перехват	
	51. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	
	52. Тактика нападения. Тактика защиты	
53. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.		
54. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.		



	55.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	
	57.Зонная защита.	
<b>Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материал:</b> Техника игры мини-футбол.	
	<b>Практические занятия</b>	
	Двусторонняя игра в мини футбол.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщений по упражнениям. Выполнение комплекса упражнений. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	
	59.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	
	60.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	
	61.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	
	62.Ввод мяча – вбрасывание.	
	63. Жонглирование и финты.	
	64.Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	
	65. Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	
66.Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.		
68.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.		
<b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение специальным физическим упражнениям	
	<b>Практические занятия</b>	
	. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	
	69. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	
	70. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	
	71. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	
	72. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	
	73. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	
	74. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	
	75. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	
	77. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	
	<b>Итого</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ 04. Физическая культура

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерный зал, раздевалки.

##### Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;

скакалки;

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

#### 3.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая

#### 3.3 Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

##### Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: ]

##### Дополнительная литература

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: о
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: в
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Юрайт»

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

<http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

### **3.4. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### ОГСЭ.04 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать</b>		
<p>31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов</p>
<p>32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	<p>результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..</p>
<p>33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении</p>
<b>уметь:</b>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой,</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении</p>
<p>У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы</p>	<p>тесно увязывать теорию с практикой,</p>	<p>выполнении</p>

<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p>	<p>и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса,</p>
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос,</p>	<p>результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов</p>
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p>	<p>текущего контроля</p>
<p>У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p>	
<p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</p>	<p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>		
<p>У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		
<p>У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>		
<p>У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p>		
<p>У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>		
<p>У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p>		
<p>У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>		

## 5. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе  
за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров  
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_ А.И.Ахиджак  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии  
естественнонаучных и технических дисциплин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
И.О. Фамилия