



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов, обучающихся по специальности
43.02.10 Туризм
(углублённый уровень подготовки)

Квалификация:
Специалист по туризму

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
разработана на основе Федерального государственного образовательного
стандарта по специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности/профессии
43.02.10	Туризм

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки/
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	Высшая	преподаватель

Рекомендована

предметно-цикловой комиссией преподавателей
физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол № 8 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н.Н.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 6 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета

Герасимова М.П.

Содержание

	Содержание	3
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.5 Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

43.02.10

Туризм

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППСЗ

социально-экономического цикла ППСЗ

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

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:

- 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) об основах здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК)

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов 364 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов,

самостоятельной работы обучающегося 182 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:		
	практические занятия	170
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Итоговая аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета		3,4,5,6,7/8
Итого		364

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.	Теоретический	12		ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни		1	
Лекции		2		
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; трудоспособность.			
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни.			
3	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Тема 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		1	
Лекции		2		ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9

Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.			
2	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			
3	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
Тема 1.3.		2	2	
Физические способности человека и их развитие				
Лекции	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: физические способности (качества); коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентирование и комплексное развитие физических качеств.			
2	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			
Тема 1.4.		2	2	
Спорт в физическом воспитании студентов				
Лекции	Спорт в физическом воспитании студентов			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Спорт в физическом воспитании студентов			
Тема 1.5.		2	2	
Основы физической и спортивной тренировки				
Лекции	Общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вращивание. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вращивание.			
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			
Тема 1.6.		2	2	
Основы массажа				
Лекции	Основы массажа			ОК 1 ОК 4

				OK 5 OK 8 OK 9
Содержание учебного материала:				
1	Основы массажа			
Раздел 2.	Практический	170		OK 1
Тема 2.1	Легкая атлетика	46		OK 2
Тема 2.1.1.	Бег 100 м.	10	2	OK 3
Содержание учебного материала				OK 4
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).			OK 5 OK 7 OK 8 OK 9
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	10	3	
Тема 2.1.2.	Бег на средние дистанции. Кросс	18	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное упражнение).			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 7 OK 8 OK 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	18	3	
Тема 2.1.3.	Эстафетный бег	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 7 OK 8 OK 9
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	2	3	
Тема 2.1.4.	Прыжок в высоту с разбега	10	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 7 OK 8 OK 9
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	10	3	
Тема 2.1.5.	Прыжок в длину с места.	6	2	
Содержание учебного материала				

Семинарские (практические) занятия	Прыжок в длину с места.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов		6	3	
2.2.	Гимнастика	12		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8
Тема 2.2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).		2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов.	6	3	
Тема 2.2.2	Акробатические упражнения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Комбинация по акробатике.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	6	2	
Тема 2.3.	Волейбол	34		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Тема 2.3.1	Техника игры в нападении	9		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Поддачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное		3	

	упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).			
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	9	3	
Тема 2.3.2	Техника игры в защите	9		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	9	3	
Тема 2.3.3	Учебная игра	16		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	16	3	
Тема 2.4	Баскетбол	16		OK 1
Тема 2.4.1	Техника игры в нападении	8		OK 2
Содержание учебного материала				OK 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.		2	OK 4
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.			OK 5
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.			OK 6
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.			OK 7
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).			OK 8
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)			OK 9
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).			
	8. Ведение мяча с изменением направления			

	(контрольное упражнение).			
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).			
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).			
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	8	2	
Тема 2.4.2	Техника игры в защите.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	4	2	
Тема 2.4.3	Учебная игра.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	4	3	
Тема 2.5	Лыжная подготовка	36		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала				
Тема 2.5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2		
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.		2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	3	
Тема 2.5.2	Попеременный двушажный ход.	5		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Работа рук при попеременном двушажном ходе.			
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двушажном ходе.			
	4. Попеременный двушажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	5	2	

Тема 2.5.3	Одновременные ходы	4	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Одновременный одношажный ход.			
	3. Одновременный двушажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	4	3	
Тема 2.5.4	Коньковый ход	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Одновременный двушажный коньковый ход.			
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.			
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	6	2	
Тема 2.5.5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	11		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.			
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	11	2	
Тема 2.5.6.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Прохождение дистанции 5 км.			
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	8	3	
Тема 2.6	Подвижные игры	18		ОК 1
Тема 2.6.1.	Пионербол	6		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3 ОК 4
Семинарские	1. Пионербол с одним мячом.		2	ОК 6

(практические) занятия	2. Пионербол с двумя мячами.			ОК 7
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	6	2	ОК 8
Тема 2.6.2	Подвижные игры в помещении	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Игры на развитие физических качеств.			
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.			
	4. Подготовка и проведение игры. (КУ)			
Самостоятельная работа студентов	Подготовка и проведение игры.	12	3	
Тема 2.7.	Зачет	12		
	Всего	182		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала

Спортивный зал, Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	Примечания
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор	Д

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, проблемное обучение, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие.	2017	Гриф
2	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие, 2016	2016	Гриф
3	Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний. Учебное пособие, 2016	2016	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019	2019	
2	Горбачева О. А . Подвижные игры. Учебное пособие, 2019	2019	
3	Готовцев Е.В. Баскетбол. Учебное пособие, 2016	2016	
4	Доценко С.С. Волейбол : теория и практика. Учебник , 2016	2016	
5	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник, 2019	2019	
6	Мелентьева Н.Н .Обучение классическим лыжным ходам. Учебное пособие, 2016	2016	
7	Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2019	
8	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2017	
9	Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019	2019	

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применять знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях

	Общие компетенции		
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Раздел 1. Задания для проведения итогового контроля на основе выполнения нормативных показателей

Вид упражнений	II курс			III курс			IV курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,0	16,8	16,3	15,9
Бег 2000м	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	165	175	185	17	180	190
Тройной прыжок в длину с места (см)	490	510	530	540	520	540	510	530	550
Прыжок в высоту с разбега (см)	95	100	105	100	105	110	105	110	115
Поднимание туловища И.п. на спине, руки за	25	30	35	30	35	40	35	40	45

головой (кол-во раз)									
Бег на лыжах: мин. сек. 3км. или 5км (без уч. времени)	20,30	19,30	19,00	19,30	19,00	18,30	19,00	18,30	17,30
Метание гранаты 500гр. м	15	17	18	17	18	23	18	22	25
Плавание 50м (мин.сек)		1,18	1,16		1,16	1,10		1,10	1,09
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	8	10	12	12	12	14	12	14	16