МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора филиала
ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме

В.В. Неслюзов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: *очная*

Артем 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»

Разработчик(и): *Шутов М.А., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 07.09.2022 г.

Председатель ЦМК_____*Л.Е.Ткаченко*
подпись

1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Согласно ФГОС49.02.01. Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014г. № 976, учебная нагрузка по дисциплине «Физическая культура» в связи со спецификой специальности учитывается в объеме времени, отводимом на освоение МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки.

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

Изучение дисциплины обеспечивает освоение части профессиональных и общих компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>ОГСЭ.05 Физическая культура</u>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	2	**3**	**4**
Раздел 1 Легкая атлетика		**104**	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 60 м).	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».	12	3
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».	8	3
Тема 1.3 Эстафетный бег	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	4	3
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый курс – «согнув ноги», 2-ой курс – «прогнувшись», 3-ий курс – «ножницы».	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.).	4	3

	2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей».		
Тема 1.5 Развитие физических качеств	**Практические занятия:** 1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости. 2. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП. 3. Составление программы самообразования. 4. Занятия по программе самообразования.	20	3
Раздел 3. Гимнастика		**64**	
Тема 3.1. Кувырок вперед	**Практические занятия:** 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ОРУ.	8	3
Тема 3.2. Кувырок назад	**Практические занятия:** 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса упражнений для расслабления.	6	3
Тема 3.3. Стойка на лопатках	**Практические занятия:** 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	6	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферата .	4	3
Тема 3.4. «Мост», стойка на голове (юноши)	**Практические занятия:** 1. Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению. 2. Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. 3. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Занятия по программе самообразования.	4	3
Тема 3.5. Акробатическая комбинация	**Практические занятия:** 1. Выполнение акробатической комбинации.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	6	3
Раздел 4. Волейбол		**68**	
Тема 4.1. Перемещения	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	6	3
Тема 4.2. Передача мяча	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	8	3

Тема 4.3. Подача мяча	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 4.4. Нападающий удар	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Занятия по программе самообразования.	4	3
Тема 4.5. Прием мяча	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка.	6	3
Тема 4.6. Блокирование	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники блокирования.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление программы самообразования. 2. Занятия по программе самообразования.	4	3
Раздел 5. Лыжная подготовка		**88**	
Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	6	3
Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения,	6	2

	без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	6	3
Тема 5.3. Одновременный одношажный ход	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	6	3
Тема 5.4. Одновременный двухшажный ход	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	6	3
Тема 5.5. Переход с одного хода на другой	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа).	4	3

	2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.		
Тема 5.6. Преодоление подъемов	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4	3
Тема 5.7. Спуски	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4	3
Тема 5.8. Торможения	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4	3
Тема 5.9. Повороты в движении	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	4	3

Раздел 6. Баскетбол		**58**	
Тема 6.1. Ведение мяча	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. 3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	6	3
Тема 6.2. Бросок мяча в корзину	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы.	8	3
Тема 6.3. Ловля и передача мяча	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. 2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	6	3
Тема 6.4. Овладение мячом и противодействие	**Практические занятия:** 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития мышц туловища. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	6	3
Итого:		**380**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- спортивный зал;
- открытая площадка;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, гимнастические коврики, эстафетные палочки, лыжный инвентарь, скамейки, многофункциональные тренажеры, секундомер, свисток.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. 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 : Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965 (дата обращения: 17.09.2020).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 17.09.2020).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 17.09.2020).
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456955 (дата обращения: 17.09.2020).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных нормативов.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать:* • о роли физической культуры в	Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата, тестирование.

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни.	

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	- определение цели и задач, планирование и проведение учебно-тренировочных занятий;	Устный опрос
ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия	- использование собственного тренировочного и соревновательного опыта в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; - применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности;	Тестирование. Устный опрос. Письменный опрос.
ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	- осуществление судейства в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня; - демонстрация умения устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; - использование различных средств, методов и приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств; - демонстрация умения использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	Экспертное оценивание выполнения двигательных действий, практических заданий
ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	- оценивание процесса и результатов тренировочной и соревновательной деятельности; - осуществление педагогического контроля на занятиях и соревнованиях; - проведение оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;	Защита индивидуальных и групповых проектов.
ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	- наблюдение, анализ и самоанализ учебно-тренировочных занятий, обсуждение отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	Защита индивидуальных и групповых проектов. Устный опрос
ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	- осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию занимающихся	Письменный опрос Экспертное оценивание выполнения практических заданий
ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	- подбор и использование спортивного оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	Защита индивидуальных и групповых проектов. Устный опрос
ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и	- ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;	Защита индивидуальных и групповых проектов.

соревновательную деятельность спортсменов		Устный опрос
ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	- демонстрация использования различных методов и форм организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо- функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; - демонстрация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; - определение сущности, цели, задач, функций, содержания, форм и методов физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Устный опрос
ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	- умение комплектования состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - демонстрация основ проведения оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация знаний по истории, этапов развития и терминологии базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация применения приемов страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация осуществления педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;	Устный опрос
ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	- демонстрация планирования, проведения и анализа физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - умение подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - демонстрировать методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрировать методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой; - демонстрация использования основных приемов массажа и самомассажа; - использование основ судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация знаний о противопоказаниях при назначении массажа и лечебной физической культуры; - демонстрировать знания основ методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;	Экспертное оценивание выполнения двигательных действий, практических заданий

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	- демонстрация знания применения приемов страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация знания осуществления педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - демонстрация способов и приемов предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;	Защита индивидуальных и групповых проектов
ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	- подбор оборудования и инвентаря для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - знание техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; - планирование и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся	Защита индивидуальных и групповых проектов. Устный опрос
ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	- демонстрация оформлений видов документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению	Письменный опрос. Экспертное оценивание выполнения практических заданий
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	- использование профессиональной литературы и др. источников информации, необходимой для подготовки отчетов, рефератов, выступлений	Экспертное оценивание выполнения творческих и практических работ. Реализация программ самообразования

Результаты (общие компетенции)	**Основные показатели обучения**	**Формы и методы контроля**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Организует собственную деятельность, демонстрирует понимание сути профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Анализирует и контролирует ситуацию, выбирает соответствующий метод в зависимости от ситуации, проявляет ответственность за принятое решение.	Наблюдение
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Понимает общие цели, демонстрирует навыки командной работы, использует конструктивные способы общения.	Наблюдение
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	Применяет средства и методы профилактики травматизма на занятиях	Устный опрос, наблюдение
ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных	Демонстрируют высокий уровень физической подготовленности, а также	Устный опрос, тестирование норм

профессиональных знаний (для юношей)	сформированность гражданско-патриотических качеств	ВФСК ГТО, анкетирование

5 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Используются следующие образовательные технологии с учетом адаптации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

Технологии	Адаптированные методы
Дифференцированное обучение	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ограниченных возможностей здоровья и личностных психолого-физиологических особенностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Рефлексивное обучение	Интерактивные методы обучения, вовлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Для осуществления процедур текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющие оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, предусмотренных образовательной программой.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: *очная*

Артем 2022

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОГСЭ.05 Физическая культура* в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 **«Физическая культура»**, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г., № 1355, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): *Шутов М.А., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 07.09.2022 г.

Председатель ЦМК_____*Л.Е.Ткаченко*
подпись