

Министерство образования Красноярского края
КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ 05 Физическая культура

индекс наименование

по специальности

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

наименование

индекс

Набор 2022 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
Протокол № 8 от « 23 » 04 2022г.

Составлена в соответствии с
требованиями Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования
специальности

Заместитель директора по учебно-
производственной работе
И.Г.Черепанова



Разработчик/и:

Трифонов Ю.А.		преподаватель		КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»
Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Фамилия, инициалы		занимаемая должность		место работы

Обновлено:

Протокол № ___ от « ___ » _____ 201__ г.
заседания педагогического совета

Заместитель директора по
учебно-производственной работе
_____ И.Г.Черепанова

Протокол № ___ от « ___ » _____ 201__ г.
заседания педагогического совета

Заместитель директора по
учебно-производственной работе
_____ И.Г.Черепанова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05
индекс

Физическая культура
наименование

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь:

У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины, в соответствии с учебным планом:

Максимальный объем учебной нагрузки	<u>344 часа</u>
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<u>172 часа</u>
самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающегося	<u>172 часа</u>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объем часов	
	Учебная нагрузка	ПА (З, ДЗ)
Максимальный объем учебной нагрузки	344	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172	
в том числе:		
теоретические занятия	2	
практические занятия	170	12
Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося:	172	
<i>Виды</i>		
Промежуточная аттестация:	Зачет	1,2,3,4,5
	Дифференцированный зачет	6
	<i>форма аттестации</i>	<i>курс, семестр</i>

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Результаты освоения УД (У, З, ОК, ПК) (индекс)	Результат выполнения самостоятельной работы	Текущий контроль (практич.р., см.раб. и др.)
1 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках. Равномерный бег 6 мин. ОРУ	Содержание 1. Требования к соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры.	2	З 1 З 2		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 1. Изучить инструкцию травматизма на занятиях.	2	ОК 1	Ознакомление	бег на короткие дистанции
Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы	Содержание 1. Основы техники спортивной ходьбы				
	Практическая работа 1.	2	У 1 ОК 13		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 2. Техника бега на короткие дистанции	2		Изучение темы	Техника бега на короткие дистанции
Тема 1.3 Техника легкоатлетического бега	Содержание 1. Особенности техники легкоатлетического бега				
	Практическая работа 2.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 3. Фазы легкоатлетического бега	2		Изучение темы	Фазы легкоатлетического бега
Тема 1.4 Техника бега на средние и длинные	Содержание 1. Бег на средние и длинные дистанции				

дистанции					
	Практическая работа 3.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 4. Фазы бега на средние и длинные дистанции	2		Изучение темы	Фазы бега на средние и длинные дистанции
Тема 1.5 Нормативы ГТО:	Содержание 1. Бег на 100 м (с), Бег на 2 км (мин, с)				
	Практическая работа 4.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 5. Бег на время	2		Тестирование	Бег на время
Раздел 2. Баскетбол					
Тема 2.1 Техника перемещения: Ходьба, бег	Содержание 1. Основы техники перемещения в баскетболе				
	Практическая работа 5.	2	ОК 6		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 6. Тест на координацию	2		Тестирование	Тест на координацию
Тема 2.2 Техника перемещения: остановки, прыжки, повороты	Содержание 1. Остановки прыжком, двумя шагами				
	Практическая работа 6.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 7. Имитация остановок	2		Ознакомление	Имитация остановок
Тема 2.3 Техника владения мячом: ловля	Содержание 1. Ловля одной, двумя руками				
	Практическая работа 7.	2			

	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 8. Имитация ловли мяча	2	У1	Ознакомление	Имитация ловли мяча
Тема 2.4 Техника владения мячом: передача	Содержание 1. Передачи мяча одной, двумя руками		ОК 7		
	Практическая работа 8.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 9. Имитация передач мяча	2	У1	Изучение темы	Имитация передач мяча
Тема 2.5 Техника владения мячом: броски	Содержание 1. Броски мяча одной, двумя руками				
	Практическая работа 9.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 10. Имитационные упражнения для броска	2		Изучение темы	Имитационные упражнения для броска
Тема 2.6 Техника владения мячом: ведение на месте	Содержание 1. Ведение мяча правой левой рукой				
	Практическая работа 10.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 11. Имитация ведения мяча на месте	2	У1	Изучение темы	Имитация ведения мяча на месте
Тема 2.7 Техника владения мячом: ведение в движении	Содержание 1. Ведение мяча правой левой рукой				
	Практическая работа 11.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 12. Имитация ведения мяча в движении	2	У1	Изучение темы	Имитация ведения мяча в движении
Раздел 3. Гимнастика					

Тема 3.1 Построения и перестроения на месте	Содержание 1. Команды и повороты «на месте».				
	Практическая работа 12.	2	ОК 6		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 13. Повороты и перестроения на месте	2		Изучение темы	Повороты и перестроения на месте
Тема 3.2 Перестроения в движении	Содержание 1. Команды и повороты «на месте».				
	Практическая работа 13.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 14. Изучить перестроения в движении	2		Изучение темы	Перестроения в движении
Тема 3.3 Перекат вперед-назад, кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	Содержание 1. Акробатические элементы.				
	Практическая работа 14.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 15. Изучить фазы кувырка	2		Изучение темы	Фазы кувырка
Тема 3.4 Зачёт	Содержание 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см). 3. Прыжок в длину с разбега (см). Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		ОК 10		
	Практическая работа 15.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 16. Познакомиться с нормами ГТО	2		Изучение темы	Познакомиться с нормами ГТО

Промежуточная аттестация: зачёт					
2 семестр					
Раздел 4. Лыжная подготовка					
Тема 4.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	Содержание 1. Построение, перестроение, повороты на месте с лыжами и на лыжах.				
	Практическая работа 16.	2	ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 17. Повороты на лыжах	2	У1	Изучение темы	Повороты на лыжах
Тема 4.2 Попеременный двухшажный ход	Содержание 1. Цикл попеременного двухшажного хода				
	Практическая работа 17.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 18. Фазы хода	2		Изучение темы	Попеременный двухшажный ход
Тема 4.3 Одновременный бесшажный ход	Содержание 1. Цикл одновременного бесшажного хода				
	Практическая работа 18.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 19. Фазы хода	2		Изучение темы	Фазы хода
Тема 4.4 Одновременный одношажный ход	Содержание				

	1. Цикл одновременного одношажного хода				
	Практическая работа 19.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 20. Бег на лыжах одновременным одношажным ходом	2		Изучение темы	Бег на лыжах одновременн ым одношажным ходом
Тема 4.5 Одновременный двухшажный ход	Содержание 1. Цикл одновременного двухшажного хода				
	Практическая работа 20.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 21. Бег на лыжах одновременно двухшажным ходом	2		Изучение темы	Бег на лыжах одновременно двухшажным ходом
Раздел 5. Волейбол					
Тема 5.1 Перемещения по площадке	Содержание 1. Приёмы без мяча				
	Практическая работа 21.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 22. Способы перемещения по площадке	2		Изучение темы	Способы перемещения по площадке
Тема 5.2 Прием мяча двумя руками «сверху»	Содержание 1. Техника приема мяча				
	Практическая работа 22.	2	У1 ОК 6 ОК 7		

	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 23. Имитация ведения мяча в движении	2		Изучение темы	Имитация приема мяча в движении
Тема 5.3 Прием мяча двумя руками «снизу»	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 23.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 24. Имитация приема мяча двумя руками «снизу»	2		Изучение темы	Имитация приема мяча двумя руками «снизу»
Тема 5.4 Прием мяча двумя руками «в прыжке»	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 24.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 25. Имитация приема мяча двумя руками «в прыжке»	2		Изучение темы	Имитация приема мяча двумя руками «в прыжке»
Тема 5.5 Техника блокирования	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 25.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 26. Разобрать фазы блокирования	2		Изучение темы	Фазы блокирования
Тема 5.6 Техника передачи мяча	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 26.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 27. Имитация техники передачи мяча	2		Изучение темы	Имитация техники

					передачи мяча
Тема 5.7 Техника подачи мяча	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 27.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 28. Имитация техники подачи мяча	2		Изучение темы	Имитация техники подачи мяча
Тема 5.8 Техника атакующих ударов	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног, прыжок				
	Практическая работа 28.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 29. Разобрать фазы атакующего удара	2		Изучение темы	Фазы атакующего удара
Раздел 6. Легкая атлетика (техническая подготовка)					
Тема 6.1 Техника низкого старта	Содержание 1. Особенности низкого старта				
	Практическая работа 29.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 30. Команды низкого старта	2		Изучение темы	Команды низкого старта
Тема 6.2 Техника барьерного бега	Содержание 1. Особенности техники барьерного бега 2. Фазы барьерного бега.				
	Практическая работа 30.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 31. Фазы барьерного бега	2		Изучение темы	Фазы барьерного бега

Тема 6.3 Техника прыжка в высоту способом перешагивание	Содержание 1. Особенности техники прыжка в высоту 2. Фазы прыжка в высоту				
	Практическая работа 31.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 32. Фазы прыжка в высоту	2		Изучение темы	Фазы прыжка в высоту
Тема 6.4 Техника прыжка в длину с места	Содержание Особенности техники прыжка в длину				
	Практическая работа 32.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 33. Фазы прыжка	2		Изучение темы	Фазы прыжка
Тема 6.5 Техника метания малого мяча	Содержание 1. Особенности техники метания малого мяча 2. Фазы метания мяча				
	Практическая работа 33.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 34. Фазы метания	2		Изучение темы	Фазы метания
Тема 6.6 Техника метания гранаты	Содержание 1. Особенности техники метания гранаты 2. Фазы метания гранаты				
	Практическая работа 34.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 35. Фазы метания	2		Изучение темы	Фазы метания
Тема 6.7 Техника эстафетного бега	Содержание 1. Особенности эстафетного бега.				
	Практическая работа 35.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 36. Фазы эстафетного бега	4		Изучение темы	Фазы эстафетного бега
Промежуточная аттестация: зачет		2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Результаты освоения УД (У, З, ОК, ПК) (индекс)	Результат выполнения самостоятельной работы	Текущий контроль (практич.р., см.раб. и др.)
3 семестр					
Раздел 7. Легкая атлетика					
Тема 7.1 Техника безопасности на уроках. Равномерный бег 6 мин. ОРУ	Содержание 1. Требования к соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры.				
	Практическая работа 36.	2	ОК 1 У 1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 37. Изучить инструкцию травматизма на занятиях.	2	3 1 3 2	Конспект	
Тема 7.2 Совершенствование техники спортивной ходьбы	Содержание 1. Основы техники спортивной ходьбы				
	Практическая работа 37.	2	У 1 ОК 13		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 38. Техника бега на короткие дистанции	2		Бег 60 метров	
Тема 7.3 Совершенствование техники легкоатлетического бега	Содержание 1. Особенности техники легкоатлетического бега				

	Практическая работа 38.	4	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 39. Фазы легкоатлетического бега	2		Показать фазы бега	
Тема 7.4 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание 1. Бег на средние и длинные дистанции				
	Практическая работа 39.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 40. Фазы бега на средние и длинные дистанции	2		Бег 1000 метров	
Тема 7.5 Нормативы ГТО:	Содержание 1. Бег на 100 м (с), Бег на 2 км (мин, с)				
	Практическая работа 40.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 41. Бег на время	2		Бег на 100 м (с), Бег на 2 км (мин, с)	
Раздел 8. Баскетбол					
Тема 8.1 Совершенствование техники перемещения: Ходьба, бег	Содержание 1. Основы техники перемещения в баскетболе				
	Практическая работа 41.	2	ОК 6		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 42. Тест на координацию	2		Челночный бег 3*10	
Тема 8.2 Совершенствование техники перемещения: остановки, прыжки,	Содержание 1. Остановки прыжком, двумя шагами				

повороты					
	Практическая работа 42.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 43. Имитация остановок	2		Показать остановку прыжком и двумя шагами	
Тема 8.3 Совершенствование техники владения мячом: ловля	Содержание 1. Ловля одной, двумя руками				
	Практическая работа 43.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 44. Имитация ловли мяча	2	У1	Выполнение ловли мяча	
Тема 8.4 Совершенствование техники владения мячом: передача	Содержание 1. Передачи мяча одной, двумя руками		ОК 7		
	Практическая работа 44.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 45. Имитация передач мяча	2	У1	Выполнение передачи мяча	
Раздел 9. Гимнастика					
Тема 9.1 Совершенствование построений и перестроений на месте и в движении, перекатов вперед-назад, кувырков вперед- назад	Содержание 1. Команды и повороты «на месте».				
	Практическая работа 45.	2	ОК 6		

	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 46.Фазы кувырка вперед - назад	4		Выполнение фаз	
Тема 9.2 Нормативы ГТО	Содержание 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см). 3. Прыжок в длину с разбега (см). Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		ОК 10		
	Практическая работа 46	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 47.Нормативы ГТО	4		Записать в конспект	
Промежуточная аттестация: зачет		2			
4 семестр					
Раздел 10. Лыжная подготовка					
Тема 10.1 Совершенствование строевых упражнений с лыжами и на лыжа	Содержание 1. Построение, перестроение, повороты на месте с лыжами и на лыжах.				
	Практическая работа 47.	2	ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 48. Повороты на лыжах	2	У1	Выполнение поворотов на лыжах	
Тема 10.2 Совершенствование	Содержание				

техники попеременного двухшажного хода	1. Цикл попеременного двухшажного хода				
	Практическая работа 48.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 49. Фазы хода	2		Выполнение хода	
Тема 10.3 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Содержание Цикл одновременного бесшажного хода				
	Практическая работа 49.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 50. Фазы хода	2		Выполнение хода	
Тема 10.4 Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Содержание 1. Цикл одновременного одношажного хода				
	Практическая работа 50.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 51. Бег на лыжах одновременно – одношажным ходом	2		Выполнение хода	
Тема 10.5 Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	Содержание 1. Цикл одновременного двухшажного хода				
	Практическая работа 51.	2	У1		

	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 52. Бег на лыжах одновременно – двухшажным ходом	2	ОК 6 ОК 7	Выполнение хода	
Раздел 11. Волейбол					
Тема 11.1 Совершенствование техники перемещения по площадке	Содержание 1. Приёмы без мяча				
	Практическая работа 52.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 53. Разобрать перемещения по площадке	2		Показ техники перемещений	
Тема 11.2 Совершенствование техники приема мяча двумя руками «сверху»	Содержание Техника приема мяча двумя руками «сверху»				
	Практическая работа 53.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 54. Имитация ведения мяча в движении	2			
Тема 11.3 Совершенствование техники приема мяча двумя руками «снизу»	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 54.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 55. Имитация приема мяча	2		Выполнение имитации	

Тема 11.4 Совершенствование техники приема мяча двумя руками «в прыжке»	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 55.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 56. Выполнить прием мяча 15 раз	2		Выполнение приема	
Тема 11.5 Совершенствование техники блокирования	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 56.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 57. Имитация блока	2		Выполнение приема	
Тема 11.6 Совершенствование техники подачи мяча	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 57.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 58. Выполнить имитационные упражнения	2		Выполнение подачи	
Раздел 12. Легкая атлетика					
Тема 12.1 Совершенствование техники эстафетного бега	Содержание 1. Особенности эстафетного бега.				
	Практическая работа 58.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 59. Техника передачи эстафетной палочки	4		Выполнение приема	

Промежуточная аттестация: зачет	2			
---------------------------------	---	--	--	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Результаты освоения УД (У, З, ОК, ПК) (индекс)	Результат выполнения самостоятельной работы	Текущий контроль (практич.р., см.раб. и др.)
5 семестр					
Раздел 13. Легкая атлетика					
Тема 13.1 Техника безопасности на уроках. Равномерный бег 6 мин. ОРУ	Содержание 1. Требования к соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры.		3 1 3 2		
	Практическая работа 59.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 60. Изучить инструкцию травматизма на занятиях.	2	ОК 1	Конспект	
Тема 13.2 Техника спортивной ходьбы	Содержание 1. Основы техники спортивной ходьбы				
	Практическая работа 60.	2	У 1 ОК 13		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 61. Фазы спортивной ходьбы	2		Выполнение фаз	
Тема 13.3 Техника легкоатлетического бега	Содержание 1. Особенности техники легкоатлетического бега				
	Практическая работа 61.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 62. Фазы легкоатлетического бега	2		Показать фазы бега	

Тема 13.4 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание 1. Бег на средние и длинные дистанции				
	Практическая работа 62.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 63. Фазы бега на средние и длинные дистанции	2		Бег 1000 метров	
Тема 13.5 Нормативы ГТО:	Содержание 1. Бег на 100 м (с), Бег на 2 км (мин, с)				
	Практическая работа 63.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 64. Бег на время	2		Бег на 100 м (с), Бег на 2 км (мин, с)	
Раздел 14. Баскетбол					
Тема 14.1 Техника перемещения: Ходьба, бег	Содержание 1. Основы техники перемещения в баскетболе				
	Практическая работа 64.	2	ОК 6		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 65. Тест на координацию	2		Челночный бег 3*10	
Тема 14.2 Техника перемещения: остановки, прыжки, повороты	Содержание 1. Остановки прыжком, двумя шагами				
	Практическая работа 65.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 66. Имитация остановок	2		Показать остановку прыжком и двумя шагами	

Тема 14.3 Техника владения мячом: ловля	Содержание 1. Ловля одной, двумя руками				
	Практическая работа 66.	2			
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 67. Имитация ловли мяча	2	У1	Выполнение ловли мяча	
Тема 14.4 Техника владения мячом: передача	Содержание 1. Передачи мяча одной, двумя руками		ОК 7		
	Практическая работа 67.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 68. Имитация передач мяча	2	У1	Выполнение передачи мяча	
Тема 14.5 Техника владения мячом: броски, ведение	Содержание 1. Броски мяча одной, двумя руками				
	Практическая работа 68.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 69. Имитационные упражнения для броска	2		Броски мяча в кольцо с усов трехсекундной зоны	
Раздел 15. Гимнастика					
Тема 15.1 Перекат вперед-назад, кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	Содержание 1. Акробатические элементы.				
	Практическая работа 69.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 70. Составить 3 подводящих упражнения	4		Проведение упражнений	
Промежуточная аттестация: зачет		2	ОК 10		
6 семестр					
Раздел 16. Лыжная подготовка					

Тема 16.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	Содержание 1. Построение, перестроение, повороты на месте с лыжами и на лыжах.				
	Практическая работа 70.	2	ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 71. Повороты на лыжах	2	У1	Выполнение поворотов на лыжах	
Тема 16.2 Попеременный двухшажный ход	Содержание 1. Цикл попеременного двухшажного хода				
	Практическая работа 71.	2	У1 ОК 6		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 72. Бег на лыжах попеременно – двухшажным ходом	2	ОК 7	Выполнение хода	
Тема 16.3 Одновременный бесшажный ход	Содержание 1. Цикл одновременного бесшажного хода			...	
	Практическая работа 72.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 73. Циклы одновременного бесшажного хода	2		Рассказать циклы	
Тема 16.4 Одновременный одношажный ход	Содержание 1. Цикл одновременного одношажного хода				
	Практическая работа 73.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2		Выполнение	

	74. Бег на лыжах одновременно одношажным ходом			хода	
Раздел 17. Волейбол					
Тема 17.1 Перемещения по площадке	Содержание 1. Приёмы без мяча				
	Практическая работа 74.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 75. Способы перемещения по площадке	2		Показать способы перемещений	
Тема 17.2 Прием мяча двумя руками «сверху»	Содержание 1. Прием мяча двумя руками «сверху»				
	Практическая работа 75.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 76. Техника приема мяча	2		Показать технику	
Тема 17.3 Прием мяча двумя руками «снизу»	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 76.	2	У1 ОК 6 ОК 7		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 77. Техника приема мяча	2		Показать технику	
Тема 17.4 Прием мяча двумя руками «в прыжке»	Содержание 1. Стойка, положение рук, ног				
	Практическая работа 77.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 78. Техника приема мяча в прыжке	2		Показать технику	

Раздел 18. Легкая атлетика					
Тема 18.1 Техника прыжка в высоту способом перешагивание	Содержание 1. Особенности техники прыжка в высоту 2. Фазы прыжка в высоту				
	Практическая работа 78.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 79. Фазы прыжка в высоту	2		Выполнение фаз прыжка в высоту	
Тема 18.2 Техника метания малого мяча	Содержание 1. Особенности техники метания гранаты 2. Фазы метания малого мяча				
	Практическая работа 79.	2	У1		
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа 80. Фазы метания	4		Выполнение фаз метания	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация теоретической части программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура реализуется на базе учебного кабинета 1-07 спортивный зал.

Практическая часть программы учебной дисциплины реализуется на базе спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и технические средства обучения прописаны в паспорте учебного кабинета

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основная литература:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2014 (25 экз)

Дополнительная литература:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 1 – 4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004.
2. Лихачева В.С. Игра в процессе физического воспитания /В.С. Лихачева – Воронеж: ВГПУ, 2014 – 100 с.

Электронные ресурсы:

1. ЧЕСНОВА Е.Л. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.- М.: ДИРЕКТ-МЕДИА, 2013.- 160С.
2. ГУРЕВИЧ, И.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ. 300 СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ: УЧЕБ.-МЕТОД. ПОСОБИЕ / И.А. ГУРЕВИЧ. – МИНСК: ВЫШ. ШК., 2011. – 349 С
3. ЯШИН, В. Н. ОБЖ : ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ / В. Н. ЯШИН. - 3-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Критерии оценки работы студентов на практическом занятии

1. Критерии оценки выполнения практических заданий

«5» (отлично) ставится, если студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; правильно выполняет анализ ошибок.

«4» (хорошо) ставится, если студент выполнил требования к оценке "5", но допущены 2-3 недочета.

«3» (удовлетворительно) ставится, если студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

«2» «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов;

2. Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

«5»(отлично) ставится в том случае, если студент

- правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий;
- строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации;
- может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом из курса «Компьютерные сети», а также с материалом, усвоенным при изучении других дисциплин.

«4» (хорошо) ставится, если

- ответ студента удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других дисциплин;
- студент допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

«3» (удовлетворительно) ставится, если студент

- правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов.

«2» (неудовлетворительно) ставится, если студент

- не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.
- не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

В журнал выставляется отметка (среднее арифметическое при наличии задания и вопросов).

При расхождении отметок в один балл (за выполнение практического задания и ответы на контрольные вопросы), в журнал выставляется отметка, полученная за выполнение практического задания. В иных случаях – в пользу студента.

Практическая работа 1. Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы

Задание 1:

- 1) Работа рук
- 2) Работа ног
- 3) Ходьба с пятки на носок

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 2. Тема 1.3 Техника легкоатлетического бега

Цель: Обучение технике легкоатлетического бега

Задание 1:

- 1) Работа рук
- 2) Работа ног

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 3. Тема 1.4 Техника бега на средние и длинные дистанции

Цель: Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Задание 1:

- 1) Специально беговые упражнения
- 2) Высокий старт

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 4. Тема 1.5 Нормативы ГТО

Цель: Сдача нормативов ГТО по легкой атлетике

Задание 1:

- 1) бег 100 метров
- 2) бег 1000 метров

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 5. Тема 2.1 Техника перемещения: Ходьба, бег

Цель: Обучение технике перемещений в баскетболе

Задание 1:

- 1) Ходьба
- 2) Бег (рывковый)

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 6. Тема 2.2 Техника перемещения: остановки, прыжки, повороты

Цель: Обучение технике остановок, поворотов, прыжков, поворотов

Задание 1:

- 1) Остановка прыжком
- 2) Остановка 2 шагами

3) Повороты на месте

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 7. Тема 2.3 Техника владения мячом: ловля

Цель: Обучение технике ловли мяча

Задание 1:

- 1) Воронка (правильная работа пальцев и рук)
- 2) Прием мяча двумя руками

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 8. Тема 2.4 Техника владения мячом: передача

Цель: Обучение технике передач

Задание 1:

- 1) Прямая передача мяча двумя руками от груди
- 2) Передача мяча одной рукой от плеча

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 9. Тема 2.5 Техника владения мячом: броски

Цель: Обучение технике броска

Задание 1:

- 1) Броски с точек
- 2) Бросок после ведения

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 10. Тема 2.6 Техника владения мячом: ведение на месте

Цель: Обучение технике ведения мяча на месте

Задание 1:

- 1) Стойка
- 2) Работа рук, пальцев

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 11. Тема 2.7 Техника владения мячом: ведение в движении

Цель: Обучение технике ведения мяча в движении

Задание 1:

- 1) Обводка конусов
- 2) Обводка стульев

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 12.Тема 3.1 Построения и перестроения на месте

Цель: Обучение технике построений и перестроений на месте

Задание 1:

- 1) Построение в шеренгу, колонну
- 2) Перестроение из шеренги (2,3), перестроение из колонны (2,3)

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 13. Тема 3.2 Перестроения в движении

Цель: Обучение технике построений и перестроений в движении

Задание 1:

- 1) Перестроение из колонны (2,3)

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий: -

Практическая работа 14. Тема 3.3 Перекат вперед-назад, кувырок вперед- назад, стойка на лопатках

Цель: Обучение технике перекатов, кувырка, стойки на лопатках

Задание 1:

- 1) Группировка, (перекаты вперед, назад, всторону)

2) Кувырки (вперед, назад)

3) Стойка на лопатках

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 15. Тема 3.4 Нормативы ГТО

Цель: Сдача нормативов ГТО

Задание 1:

1) Пресс за 1 минуту

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 16.Тема 4.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах

Цель: Обучение технике строевым упражнениям с лыжами и на лыжах

Задание 1:

1) ОРУ с лыжами и на лыжах

2) Свободное катание

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 17. Тема 4.2 Попеременный двухшажный ход

Цель: Обучение технике попеременного двухшажного хода

Задание 1:

1) Работа рук (отталкивание)

2) Работа ног (скольжение)

3) Работа рук и ног (отталкивание и скольжение)

Перечень контрольных вопросов:

1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 18.Тема 4.3 Одновременный бесшажный ход

Цель: Обучение технике одновременного бесшажного хода

Задание 1:

- 1) Работа рук (отталкивание)
- 2) Работа ног (скольжение)
- 3) Работа рук и ног (отталкивание и скольжение)

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 19. Тема 4.4 Одновременный одношажный ход

Цель: Обучение технике одновременного одношажного хода

Задание 1:

- 1) Работа рук (отталкивание)
- 2) Работа ног (скольжение)
- 3) Работа рук и ног (отталкивание и скольжение)

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 20. Тема 4.5 Одновременный двухшажный ход

Цель: Обучение технике одновременного двухшажного хода

Задание 1:

- 1) Работа рук (отталкивание)
- 2) Работа ног (скольжение)
- 3) Работа рук и ног (отталкивание и скольжение)

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 21. Тема 5.1 Перемещения по площадке

Цель: Обучение технике перемещений в волейболе

Задание 1:

- 1) Ходьба, бег (приставным, с крестным шагом),
- 2) Тест елочка

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 22. Тема 5.2 Прием мяча двумя руками «сверху»

Цель: Обучение технике приема мяча двумя руками «сверху»

Задание 1:

- 1) Передача над собой
- 2) Передача в стену
- 3) Передача в парах

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 23. Тема 5.3 Прием мяча двумя руками «снизу»

Цель: Обучение технике приема мяча двумя руками «снизу»

Задание 1:

- 1) Передача над собой
- 2) Передача в стену
- 3) Передача в парах

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 24. Тема 5.4 Прием мяча двумя руками «в прыжке»

Цель: Обучение технике приема мяча двумя руками «в прыжке»

Задание 1:

- 1) Прием над собой
- 2) Прием в стену
- 3) Прием в парах

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 25. Тема 5.5 Техника блокирования

Цель: Обучение технике блокирования

Задание 1:

- 1) Стойка
- 2) Работа рук
- 3) Работа ног

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 26. Тема 5.6 Техника передачи мяча

Цель: Обучение технике передачи мяча

Задание 1:

- 1) Передача мяча на месте
- 2) Передача мяча в парах, в движении

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 27.Тема 5.7 Техника подачи мяча

Цель: Обучение технике подачи мяча

Задание 1:

- 1) Подача мяча под счет
- 2) Подача мяча в стену
- 3) Подача мяча партнеру

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 28. Тема 5.8 Техника атакующих ударов

Цель: Обучение технике атакующего удара

Задание 1:

- 1) Атакующий удар под счет
- 2) Атакующий удар в стену
- 3) Атакующий удар партнеру

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 29. Тема 6.1 Техника низкого старта

Цель: Обучение технике низкого старта

Задание 1:

- 1) Низкий старт
- 2) Старт из различных положений

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 30. Тема 6.2 Техника барьерного бега

Цель: Обучение технике барьерного бега

Задание 1:

- 1) Упражнения через барьеры
- 2) Переход через 1 барьер

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 31. Тема 6.3 Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание

Задание 1:

- 1) Разбег
- 2) Переход через планку

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 32. Тема 6.4 Техника прыжка в длину с места

Цель: Обучение технике прыжка в длину с места

Задание 1:

- 1) Фазы прыжка
- 2) Прыжок в длину с места

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 33. Тема 6.5 Техника метания малого мяча

Цель: Обучение технике метания малого мяча

Задание 1:

- 1) Замах руки
- 2) Выпуск мяча

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 34. Тема 6.6 Техника метания гранаты

Цель: Обучение технике метания гранаты

Задание 1:

- 1) Замах руки
- 2) Выпуск гранаты

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

Практическая работа 35. Тема 6.7 Техника эстафетного бега

Цель: Обучение технике эстафетного бега

Задание 1:

- 1) Передача эстафетной палочки способом снизу
- 2) Передача эстафетной палочки способом сверху

Перечень контрольных вопросов:

- 1)

Список раздаточных материалов, необходимых для выполнения заданий:

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Требования к результату	Формы и методы контроля
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие 1.2 Практическое занятие 1.3 Практическое занятие 1.4 Практическое занятие 1.5 Практическое занятие 2.1 Практическое занятие 2.2 Практическое занятие 2.3 Практическое занятие 2.4 Практическое занятие 2.5 Практическое занятие 2.6 Практическое занятие 2.7 Практическое занятие 3.1 Практическое занятие 3.2 Практическое занятие 3.3 Практическое занятие 3.4 Практическое занятие 4.1 Практическое занятие 4.2 Практическое занятие 4.3 Практическое занятие 4.4

	Практическое занятие 4.5 Практическое занятие 5.1 Практическое занятие 5.2 Практическое занятие 5.3 Практическое занятие 5.4 Практическое занятие 5.5 Практическое занятие 5.6 Практическое занятие 5.7 Практическое занятие 5.8 Практическое занятие 5.9 Практическое занятие 6.1 Практическое занятие 6.2 Практическое занятие 6.3 Практическое занятие 6.4
3 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3 2. Основы здорового образа жизни.	Устный опрос по 1.1

6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации: зачет

I. ПАСПОРТ

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины (ОГСЭ. 05 Физическая культура) по специальности СПО (44.02.03 Педагогика дополнительного образования).

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Броски с 2-х шагов (из 7 нужно попасть 5)</i>
3 2. Основы здорового образа жизни. 3 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Контрольные вопросы</i>

За демонстрацию показателя оценки результатов 1 балл, за отсутствие его - 0 баллов

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Вариант 1

Инструкция для обучающихся

1) Броски с 2-х шагов (из 7 правильно сделать 2 шага и забить в кольцо)

2) Пресс за 1 минуту (35 раз)

Время выполнения - __3 минуты

Задание

Контрольные вопросы к зачету.

III. Шкала перевода дихотомической оценки образовательных результатов в пятибалльную оценку

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно