

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР
А.В. Лейфа
«01» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений
Квалификация выпускника – техник
Год набора 2020
Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7,8
Зачёт 3,5 семестр
Дифференцированный зачет 4,6,8 семестр
Практические занятия 172 (час)
Самостоятельная работа 172 (час.)
Общая трудоемкость дисциплины 344 (час)

Составитель: Лубянова Н.С.

2020 г

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 22. 04. 2014 №382

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК социально – экономических дисциплин
« 12 » 05 20 20 г., протокол № 9
Председатель ЦМК Петайчук А.А. Петайчук

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
А.А. Санова
« 03 » 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотеки
Петайчук
« 04 » 06 2020г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности (специальностям) СПО 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, занятия проводятся в 3,4,5,6,8 семестрах в объеме 344 часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся .	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы здорового образа жизни – интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1
Раздел 1	Легкая атлетика		
Интерактивный урок Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта.	2	2
	2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	3 Низкий старт: бег по - прямой. Специальная физическая подготовка. (Далее СФП) Специальные беговые упражнения. Низкий старт: финиширование. СБУ(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2 2	
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i> <i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		2
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки. 2. СБУ, бег 10х60м. 3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	2 2 4	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	
	2 Техника высокого старта и стартового ускорения. СБУ,	2	2
	3 СФП. Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		2
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	2 2 2	2	
Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	2
	2 Метание гранаты с бросковых шагов (скрестный шаг).	2	
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>		
<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед	2	2	

	2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.	2	
Раздел 2 Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		3
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	
	2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком.	2	
	3 Штрафной бросок в кольцо.	2	
	4 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
	Штрафной бросок. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	
<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>			
<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.		2 2	3
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		2
	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	
	2 Передача мяча в тройках в движении. Отвлекающие действия игрока.	2	
	3 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	4	
	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>		
<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 2.Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 3.Передача мяча: способы передач, техника, упражнения		2 2 2	2
Раздел 3 Волейбол			
Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		2
	1 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача.	2	
	2 Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	3 Выполнение верхней и нижней передачи на технику.	2	
	4 Обучение верхней, нижней подачи.	2	
	5 Контроль выполнения передач над собой.	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
<i>Самостоятельная работа:</i> 1.Правила соревнований по волейболу 2.Жесты судей по волейболу 3.Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения		2 2 2	2

	4.Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2	2	
	5. Подготовить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры»	2		
	6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	2		
Тема 3.2	Содержание учебного материала			
Техника и тактика игры в волейбол в защите	1 Прием подачи, нижний прием	2	2	
	2 Прием подачи, верхний прием	2		
	3 Техника блокирования.	2		
	4 Техника блокирования по номерам	2		
	5 Техника нападающего удара.	2		
	6 Тактика игры в нападении	2		
	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>			
	<i>Самостоятельная работа:</i>			
	1. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей»	2	2,3	
	2. Нападающий удар.	2		
	3. Блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2		
	4. Составить комплекс упражнений для развития ловкости	2		
	5. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений)»	2		
Раздел 4.				
Легкая атлетика				
	Содержание учебного материала			
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	1 Кроссовая подготовка	2	2,3	
	2 Специальные беговые упражнения.	2		
	3 Кросс на средние дистанции.	2		
	4 Кросс на длинные дистанции.	2		
		<i>Рубежный контроль.бег 100м..кросс 3000м</i>		
		<i>Самостоятельная работа:</i>		2,3
	1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км	2		
	2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	2		
Раздел 5.				
Легкая атлетика				
Тема 5.1	Содержание учебного материала			
Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2		
	2 Техника бега по дистанции, СБУ	2		
	<i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>			

	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к бегу на 100 м. Бег на отрезках 6-8х60 м. 2. Пролегание отрезков со скоростью максимальной интенсивности	2 2	3
Тема 5.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	2	2
	2 Кросс. СБУ, СФП.	2	
	3 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	3
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000км	2 2 2	2,3
Раздел 6 Мини - футбол			
Интерактивный урок Тема 6.1 Техника и тактика игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока. СФП	2	2,3
	2 Техника игры в нападении. Квадрат(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
		<i>Рубежный контроль: Удары по воротам на точность попадания.</i>	
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Правила игры, судейство 2. Игра в минифутбол с использованием техники и тактики игры	2 2	2,3
Раздел 7 Баскетбол			
Тема 7.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	2
	2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в кольцо.	2	
	3 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2	
	<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.	2 2	2,3
Интерактивный урок Тема 7.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения передачи мяча.	2	
	2 Нападение быстрым прорывом	2	
	3 Передача мяча в тройках в движении (урок интерактивный – урок ролевой игры)	2	

	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>		2,3
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 2. Передача мяча: способы передач, техника, упражнения	2 2	
Раздел 8 Волейбол			
Тема 8.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения.	2	
	2 Верхняя и нижняя передача.	2	
	3 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача	2	
	4 Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	5 Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2	3
	6 Обучение верхней, нижней подачи(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	8 Контроль выполнения передач над собой	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Правила соревнований по волейболу, 2. жесты судей по волейболу 3. Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения 4. Нападающий удар. 5. Блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения. 6. Подготовить реферат по теме: «Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры»	2 2 2 2 2 2	3
Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала		
	1 Прием подачи (интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)	2	
	2 Техника блокирования.	2	
	3 Техника нападающего удара.	2	
	4 Тактика игры в нападении	2	
	5 Прием подачи по номерам	2	2
	6 Техника блокирования в зонах.	2	
	7 Техника нападающего удара.	2	
	8 Техника наподдающего удара в номера	2	
	9 Тактика игры в нападении	2	
	10 Учебная игра	2	
	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные	2 2	

	упражнения 3. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития ловкости» 4. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений)».	2 2 2	3
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 9.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка	2	3
	2 Специальные беговые упражнения.	2	
	3 Кросс на средние дистанции.	2	
	4 Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.	2	
	5 Кросс. СБУ, СФП.	2	
	5 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2	
	<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 3000м</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		
	1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км	4	
	2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	4	
Раздел 10 Волейбол			
Тема 10.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения.	2	3
	2 Верхняя и нижняя передача	2	
	3 Поддача мяча различными способами.	2	
	4 Учебная игра.	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>		
	1 . Правила соревнований по волейболу	2	
	2. Жесты судей по волейболу	2	
	3. Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения	2	
	4. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения	2	
	5.Подготовить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры».	4	
	6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	4	
Тема 10.2 Техника и тактика игры в волейбол в	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование технических приемов	2	
	2 Тактические действия при игре в волейбол.	2	

защите	3	Тактика игры в нападении и защиты.	2	2
	4	Командные действия.	2	
	5	Учебная игра	2	
<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i> Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.			6	3
Раздел 11				
Легкая атлетика				
Тема 11.1				
Бег на средние дистанции				
Содержание учебного материала				
1	Техника бега на длинные дистанции (интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)		1	2
2	Техника бега на длинные дистанции		1	
3	Кроссовая подготовка		2	
4	Кроссовая подготовка		2	
<i>Рубежный контроль: бег 100 м, кросс 2000м</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i>				
1. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1.500 км			4	
2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.ОФП			4	
3. Подготовка к кроссу. Переменный бег 20-30 минут. ОФП			2	
4. Равномерный бег 2000 метров.СФП			2	
Интерактивный урок				
Тема 11.2				
Эстафетный бег				
Содержание учебного материала				
1	Техника передачи эстафетной палочки		2	3
2	Техника старта на этапах эстафетного бега		2	
3	Передача эстафетной палочки в коридоре(ролевая игра)		2	
4	Эстафетный бег 4 по30 м.		2	
5	Эстафетный бег с передачей палочки 4 по 60 м.		2	
<i>Рубежный контроль: техника передачи эстафетной палочки в коридоре 10 метров</i>				
<i>Самостоятельная работа:</i>				
1 .Проимитировать движения принимающего, под команду «Хоп!»			2	
Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1.500 км			4	
Всего:			344	

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 или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия Методы/формы	Практические занятия
Урок разборки конкретных ситуаций	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты Тема 6.1 Техника и тактика игры Тема 8.1 Техника игры в волейбол Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите Тема 11.1 Бег на средние дистанции

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оснащение:

спортивный зал: специализированная мебель и технические средства обучения: акустическая система активная по 200W USB, табло спортивное TV-087; табло время атаки TS-101; брусья съемные, перекладина съемная, скамья, щит баскетбол трениров. пара 120*90, сетка волейбольная.

Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, мини футбольный 2К SportParitySala, набивной.

Бадминтон с воланами.

Граната: 0,5 и 0,7, гири 24 кг, коврик гимнастический, конус тренировочный, обруч алюминиевый гимнастический.

Палка гимнастическая деревянная, скакалка 2,8 м.

Станок (счетчик) для отжиманий, стойки для мини волейбола, эспандер

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия:

Полоса препятствий:

- 1) линия начала полосы;
- 2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;
- 3) ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;
- 4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);
- 5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;
- 6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между

отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней - 0,8;1,2;1,5;1,8м, расстояние между ними - 1,2м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1х0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5х0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м.;

9) траншея (одиночный окоп) глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Стрелковый тир:

Место с зоной ограждения и стрелковой площадкой (40х25м) из 5 стрелковых мест размером 1х1 м, расположенных

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

2. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>

3. Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем»/ АмГУ, ФСПО; сост. Н. С. Лубянова. — Благовещенск: Изд-во Амурского государственного университета, 2018. — 20 с. Режим доступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.
Усвоенные знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	реферат
Промежуточная аттестация	Зачет и дифференцированный зачет

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. Итоговой оценкой по учебной дисциплиной ОГСЭ.04. Физическая культура считать оценку за 8-ой семестр.

Задания к промежуточной аттестации:

Перечень контрольных точек к зачету/дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1. Легкая атлетика: - бег на дистанцию 30 м (сек.)	2	3	4	5	2	3	4	5
	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0		9.0	8.5	8.0
- бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки), 2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10
2. Волейбол - техника перемещений; - техника верхней и нижней передачи; - техника наподдающего удара; - техника блокировки; - техника подачи; - тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры, жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей.							
3. Баскетбол - техника перемещений; - техника передачи мяча; - техника броска мяча в кольцо; - изучение правил игры, жесты судей; - тактика игры в нападении и защите.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							

