Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунова Галина Петровна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.09.2023 10:20:33
Уникальный программный ключ:
ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1514e1daf0b74e9391ec46ce98af9ce5f

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО «ПОО» «Открытый Таврический колледж»
_____ Г.П. Узунова
«7» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
(базовый, углубленный)

Программист
(квалификация)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ОЧНАЯ

Симферополь, 2022 г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании цикловой комиссии Протокол № 1 от «07» июня 2022 г. Председатель цикловой комиссии Дилина А.А. (Подпись, Ф.И.О.)	Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО
09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально- экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 Основы здорового образа жизни;

З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4 Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

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

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

ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК.07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	*168*
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	*168*
Итоговая аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		***12***	
Тема 1.1. Подготовка студента к выполнению спринтерского бега и прыжкам в длину	**Содержание учебного материала** *У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З2 Основы здорового образа жизни;*	*6*	*ОК 08* *ОК 07* *ОК 06*
	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника выполнения прыжка в длину с разбега методом «Прогнувшись».		
Тема 1.2. Метание гранат. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала** *У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).* *З4 Средства профилактики перенапряжения.*	*6*	*ОК 03* *ОК 07*
	Практические занятия 1. Техника разминки метателя. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега. 2. Бег на длинные дистанции (2000 и 3000 м).		
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		***20***	
Тема 2.1. Подвижные игры	**Содержание учебного материала** *У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*		

	З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		*ОК 03* *ОК 04*
	Практические занятия 1.Техника безопасности при подвижных играх. Игра в снайпер: правила игры. Правила игры в пионербол.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление проекта-презентации «День здоровья»	*2*	
Тема 2.2. Баскетбол. Техника игры	**Содержание учебного материала**		
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		*ОК 03* *ОК 04*
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол. 2. Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо. 3. Техника выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра в баскетбол.	*6*	
Тема 2.3. Волейбол. Техника игры	**Содержание учебного материала**		
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*	*6*	*ОК 03* *ОК 04*
	Практические занятия 1. Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение стойки игрока. 2. Техника подачи мяча сверху и снизу. Двухсторонняя игра волейбол. 3. Игра в парах. Двухсторонняя игра волейбол.		
Раздел 3. Гимнастика		***6***	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Занятия на тренажерах	**Содержание учебного материала**		
	У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1.Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Техника выполнения жима лежа.	*6*	*ОК 06* *ОК 07*

	2. Занятия на тренажере комплексного характера.		*ОК 08*
Раздел 4. Лыжная подготовка		***6***	
Тема 4.1. Одновременный и попеременный классические ходы	**Содержание учебного материала** У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).* *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);* *З4 Средства профилактики перенапряжения.*	*6*	*ОК 06* *ОК 07* *ОК 08*
	Практические занятия 1. Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах. 2. Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах. 3. Техника выполнения спусков и подъемов на лыжах. 4. Техника выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.		

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Легкая атлетика		***12***	
Тема 1. 1. Подготовка студента к выполнению бега на средние дистанции и прыжкам в длину	**Содержание учебного материала** *У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З2 Основы здорового образа жизни;*		*ОК 06* *ОК 07* *ОК 08*
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Выполнение СБУ для спринтера, стайера. 2. Техника бега на короткие дистанции. Техника стартования с низкого старта. Бег на 100, 200, 400 метров. 3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	*6*	
Тема 1.2. Метание	**Содержание учебного материала**		

гранат. Стайерский бег	*У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З2 Основы здорового образа жизни;*	*6*	*ОК 06* *ОК 07* *ОК 08*
	Практические занятия 1. Техника выполнения метания гранаты с места и короткого разбега. 2. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.). Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.).		
Раздел 2. Спортивные игры		***22***	
Тема 2.1. Баскетбол. Техника игры	**Содержание учебного материала**	*8*	*ОК 03* *ОК 04*
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча. 2. Броски со средней и дальней дистанции, штрафной бросок. Игра на одно кольцо. 3. Технико-тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
Тема 2.2. Волейбол. Техника игры	**Содержание учебного материала**	*6*	*ОК 03* *ОК 04*
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		
	Практические занятие 1. Правилаигры. Техника приема и передачи мяча. Игра в двойках. 2. Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху. 3. Техника нападающего удара с различных зон. Тактические действия игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.		
Тема 2.3. Настольный	**Содержание учебного материала**		

теннис	*У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З2 Основы здорового образа жизни;*	*8*	*ОК 03* *ОК 08*
	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры. Техника выполнения подач. 2. Техника выполнения приема и нападающего удара. Игра в настольный теннис.		
Раздел 3. Гимнастика		***8***	
Тема 3.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	**Содержание учебного материала**	*2*	*ОК 07* *ОК 08*
	У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1.Комплексы обще развивающих упражнений производственной гимнастики в зависимости от профессии. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.		
Тема 3. 2. Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**	*4*	*ОК 03* *ОК 08*
	У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1. Техника прыжков через коня 2. Техника выполнения гимнастических упражнений на перекладине		
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	*2*	*ОК 03* *ОК 08*
	У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1.Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений приседа со штангой.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		***6***	
Тема 4.1. Одновре-	**Содержание учебного материала**		

менный и попеременный классические ходы. Коньковый ход на лыжах	*У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* *З2 Основы здорового образа жизни;*	*6*	*ОК 07* *ОК 08*
	Практические занятия 1. Закрепление техники попеременно двушажного хода на лыжах. 2. Закрепление техники одновременно одношажного хода на лыжах. 3. Техника выполнения конькового хода.		
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Легкая атлетика		***10***	
Тема 1. 1. Бег на короткие, средние дистанции. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	*10*	*ОК 06* *ОК 07* *ОК 08*
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З2 Основы здорового образа жизни;*		
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Бег на 100, 200, 400 метров. 2. Бег на средние дистанции. 3. Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.). 4. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.). 5.Метание гранаты с места и короткого разбега. 6. Техника эстафетного бега (4х100, 4х400).		
Раздел 2. Спортивные игры		***34***	
Тема 2.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	*8*	*ОК 03* *ОК 04*
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Правила игры. Закрепление техники приема и передачи мяча, ведение мяча. 2. Закрепление техники бросков со средней и дальней дистанции, 3. Закрепление техникиштрафного броска. Игра на одно кольцо. 4. Технико-тактические действия в нападении.. Двухсторонняя игра в баскетбол. 5. Технико-тактические действия в защите. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	*10*	*ОК 03* *ОК 04*
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		
	Практические занятия 1. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Игра в двойках. 2. Отработка всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху. 3. Техника нападающего удара со второй линии. 4. Тактические действия игры в волейбол в защите и нападении. 5. Двухсторонняя игра в волейбол.		
Тема 2.3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	*8*	*ОК 03* *ОК 08*
	У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *З2 Основы здорового образа жизни;*		
	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры. 2. Закрепление техники подачи. 3. Закрепление техники приема и нападающего удара. 4. Игра в настольный теннис с применением изученных техник.		
Тема 2.4. Футбол	**Содержание учебного материала**	*8*	*ОК 03* *ОК 04*
	У Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);*		

	Практические занятия 1. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. 2. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам. 3. Техника выполнения пенальти. 4. Закрепление техник игры в футбол		
Раздел 3. Гимнастика		***12***	
Тема 3. 1. Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**	*6*	*ОК 03* *ОК 08*
	У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Отработка упражнений на параллельных брусьях. 2. Отработка прыжков через козла, коня. 3. Отработка гимнастических упражнений на перекладине		
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	*6*	*ОК 03* *ОК 08*
	У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Занятия на тренажерах. 2. Техника выполнения приседа со штангой 3. Техника выполнения становой тяги		
Раздел 4. Лыжная подготовка. Коньки		***14***	
Тема 4.1. Одновременный и попеременный классические ходы. Коньковый ход на лыжах	**Содержание учебного материала**	*8*	*ОК 07* *ОК 08*
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* *З2 Основы здорового образа жизни;*		

	Практические занятия 1. Закрепление техники попеременно двухшажного хода на лыжах. 2. Закрепление техники одновременно одношажного хода на лыжах. 3. Закрепление техники одновременно безшажного хода на лыжах. 4. Закрепление техники конькового хода.		
Тема 4.2 Передвижение на коньках	**Содержание учебного материала**	*6*	*ОК 01* *ОК 08*
	У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; *У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).* *З2 Основы здорового образа жизни;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);* *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1. Освоение техники катания на коньках: выполнение поворотов, разворотов. 2. Освоение техники- остановки, катание спиной вперед. 3. Закрепление освоенных техник катания на коньках.		
Раздел 5. Общая физическая подготовка		***6***	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	*6*	
	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; *У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* *З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);* *З4 Средства профилактики перенапряжения.*		
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений для развития выносливости и координационных движений 2. Выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	Зачёт, Дифференцированный зачет		
	Всего:	***168***	
	Итого	***168***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- корзины, сетки,
- теннисные столы, теннисные мячи, шведская стенка, гимнастические снаряды;
- плакаты – мышцы человека, техника конькового хода на лыжах, примерные
- комплексы развития физических качеств;
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры;
- штанги с комплектом различных отягощений

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2017 ОИЦ «Академия».
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика . – Москва: Академия, 2009.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование – М., Академия, 2009.
4. Холодов Ж.К., Кузнецев В.С. Теория и методика физического воспитания. - М: Академия, 2004.
5. Физическая культура: учебное пособие для СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2008.

Дополнительные источники:

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М,2003.

2. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта, - М.: Академия, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, - М.: Академия, 2001.
4. Жилкин А.И., Легкая атлетика, - М.: Академия, 2003.
5. Загорский Б.И. Физическая культура – М.: Высшая школа, 1989.
6. Попов С.Н. Лечебная физкультура - М.: Академия, 2005.
7. Солодков А.С. Физиология человека – М.6 Олимпия пресс, 2001.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших Учебных заведений. –2-е изд.- Издательский центр «Академия», 2003.

Журналы:
- «ФиС»,
- «Спортивная жизнь России».

Электронные ресурсы:
1. http ://www.learn-english.ru
2. http://www.englishforbusiness.ru
3. http://www.homeenglish.ru
4. http://www.belleenglish.com
5. http://www.english-at-home.com
6. http://www.angl.by.ru/map.htm
7. http://www.real-english.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство	- Защита реферата, презентации; - Наблюдение за выполнением практической деятельности студента; - Оценка выполнения практического задания; - Зачет по нормативам, - Дифференцированный зачет по нормативам.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
- Основы здорового образа жизни;		
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);		
- Средства профилактики		

перенапряжения	предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	

4.2. Оценка уровня подготовленности юношей основной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7.5	6.5
7. Силовой тест – подтягиваниена высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

4.3 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин. с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1.00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, 6. опора о стену (количество раз на каждой 7. ноге)	8	6	4
8. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
• Координационный тест — челночный бег • 3х10 м (с)	8,4	9,3	9.7
• Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
• Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные упражнения и тесты разработаны с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования и материальной базы физической культуры учебного заведения.