

**Министерство образования и науки Самарской области**  
*государственное бюджетное профессиональное*  
*образовательное учреждение Самарской области*  
**«Самарский машиностроительный колледж»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Акт согласования  
с работодателями  
образовательной  
программы  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор колледжа  
\_\_\_\_\_ Хабибулин А.Т.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности**

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,  
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

Номер регистрации \_\_\_\_\_

Самара 20\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденной приказ Минобрнауки России от 23.01.2018 № 45 и примерной основной образовательной программы по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Разработчик: Хмелева Тамара Николаевна – преподаватель физической культуры ГБПОУ «Самарский машиностроительный колледж»

ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией  
(ПЦК)

по физической культуре и БЖД

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/Т.Н. Хмелева/

Протокол № \_\_\_\_\_ от

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	19
ПРИЛОЖЕНИЕ	20

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 *Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)*

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>168</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенций, формированию которых способствует элемент программы освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег.	<b>2</b>	ОК 08

<b>Тема 2.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.6</b> Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения и " передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 3.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 3.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>4</b>	ОК04 ОК 08
<b>Тема 3.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	ОК04 ОК 08
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	<b>2</b>	ОК 08

<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные игры(футбол)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	<b>2</b>	ОК04 ОК 08
<b>Тема 5.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	<b>2</b>	ОК04 ОК 08
<b>Тема 5.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре	<b>4</b>	ОК04 ОК 08
<b>Тема 5.4</b> Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	ОК04 ОК 08
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 5.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 5.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 5.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>4</b>	ОК04 ОК 08
<b>Тема 5.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	ОК04 ОК 08
<b>Раздел 6.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 6.3</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>4</b>	ОК 08
<b>Всего на 2 курсе:</b>		<b>66</b>	



### 3 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 7. Теоретические сведения</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 7.1</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 7.2</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1</b> Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 8.2</b> Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. бег 1000м	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 8.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.	<b>2</b>	ОК 08

<b>Тема 8.4</b> Обучение техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 8.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции.500м, 1000м, 2000м,3000м	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 8.6</b> Эстафетный бег 4x100м, 4x400м	Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафеты.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 9.</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 9.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 9.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 9.3</b> Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>4</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 9.4</b> Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>4</b>	ОК 08 ОК04
<b>Раздел 10 Гимнастика</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 10.1</b> Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 10.2</b> Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)	Практическое занятие: Подтягивание, подъём переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Тема 10.3</b> Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.	Практическое занятие: О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъём переворотом из виса, подъём силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 11.</b> <b>Спортивные игры футбол)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 11.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 11.3</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	<b>4</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 11.4</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 11.5</b> Зачетное занятие по футболу	Практическое занятие Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Раздел12. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 12.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 12.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 12.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 12.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	<b>4</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 12.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04
<b>Раздел 13 Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 13.1</b> Силовая физическая подготовка	Практическое занятие: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 13.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Всего на 3 курсе:</b>		<b>68</b>	

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала, лабораторной работы, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 14 Теоретический</b>		<b>2</b>	
Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15.1</b> Бег на короткие дистанции 100м,200м	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Сдача учебных нормативов.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 15.2</b> Бег на средние дистанции 100м,500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 15.3</b> Техника прыжка в длину с разбега и с места	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 15.4</b> Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.).	Содержание учебного материала: Совершенствование техники метания гранаты Сдача учебного норматива.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 15.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м.	<b>2</b>	ОК 08

<b>Раздел 16</b> <b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 16.1</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 16.2</b> Учебная игра. Комбинационные действия игроков в защите и нападении.	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 16.4</b> Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 16.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 17.</b> <b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 17.2</b> Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом	<b>4</b>	ОК 08 ОК04
<b>Тема 17.3</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.	<b>6</b>	ОК 08 ОК04
<b>Раздел 18.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 19.1</b> Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений по кругу со сменой гимнастических снарядов и тренажеров.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 19.2</b> Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Всего на 4 курсе</b>		<b>34</b>	
<b>Итого</b>		<b>168</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

##### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, насос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением



### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **Основные источники**

- 1. Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2016.
- 2. Физическая культура** [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

#### **Дополнительные источники**

- 1. Железняк В.М.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2016 - 272с.
- 2. Физическая культура:** программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2016.-80с.
- 3. Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2017.-297с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

- 1. Крамской, С. И.** Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — [URL: https://profspo.ru/books/106205](https://profspo.ru/books/106205)
- 2. Карась, Т. Ю.** Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — [URL: https://profspo.ru/books/86140](https://profspo.ru/books/86140)
- 3. Будейкина, Е. М.** «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904>

**4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт** : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PRO Фобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

**5. Зайцева, И. П.** Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Знания:</b> -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни;	- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; -пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.	Оценка результатов выполнения: - практической работы; - сдачи контрольных нормативов
<b>Умения:</b> -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	Обладает хорошей физической формой, -участвует в спортивных мероприятиях различного	

для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	
---	---	--

## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
<b>1. Физическая культура</b> в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование Метод проектов.	ОК 08
<b>2. Футбол</b> Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК.08 ОК 04
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 08
<b>4. Волейбол</b> Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК 08 . ОК04
<b>5. Гимнастика.</b> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Метод проектов.	ОК 08

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13.8	14.3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики  -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м	16.4	17.00	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики  -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Требования к результатам обучения студентов

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- **Овладеть** элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- **Уметь** составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- **Уметь** применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- **Овладеть** техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- **Повышать** аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- **Овладеть** системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- **Знать** состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- **Уметь** определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь** выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;

### **Лист актуализации**

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика