

**Министерство образования 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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 13.02.11 Эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического 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 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденной приказом Министерства образования и науки России от 07.12.2017 № 1196 и примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического 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 13.02.11 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК03, ОК 04, ОК 05, ОК 08.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК05 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
Объем образовательной программы	160
Всего во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

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 ОК04 ОК05
<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 ОК04 ОК05
<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>	ОК08 ОК04 ОК05
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег.	<b>2</b>	

<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 ОК04 ОК05
<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 ОК04 ОК05
<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	ОК 08 ОК04 ОК05
<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 ОК04 ОК05
<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>	ОК08 ОК04 ОК05
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04 ОК05
<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 ОК04 ОК05
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>4</b>	ОК 08 ОК04 ОК05
<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 ОК05
<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 ОК05
<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 двухсторонней игре	<b>4</b>	ОК04 ОК 08 ОК05
<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 ОК05
<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 ОК04 ОК05
<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 ОК04 ОК05
<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 ОК05
<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 ОК05
<b>Раздел 6.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>6</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 ОК04 ОК05
<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.	<b>2</b>	ОК 08 ОК04 ОК05
<b>Тема 6.3</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	ОК 05 ОК04 ОК08
<b>Всего на 2 курсе:</b>		<b>64</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 ОК 04 ОК05 ОК 03
<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 ОК 04 ОК05  ОК 2
<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 ОК 04 ОК05
<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 ОК 04 ОК05

<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 ОК 04 ОК05
<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 ОК 04 ОК05 ОК 02
<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 4х100м, 4х400м	Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафеты.	<b>2</b>	ОК 08 ОК 04 ОК05
<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 ОК 04 ОК05
<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 ОК 04 ОК05
<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 ОК05

<b>Раздел 10 Гимнастика</b>		<b>6</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 ОК 04 ОК05
<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>2</b>	ОК 08 ОК 04 ОК05
<b>Тема 10.3</b> Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.	Практическое занятие: О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	<b>2</b>	ОК 08 ОК 04 ОК05
<b>Раздел 11.</b> <b>Спортивные игры (футбол)</b>		<b>12</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>4</b>	ОК 08 ОК04 ОК05
<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 ОК05
<b>Тема 11.4</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре	<b>2</b>	ОК 08 ОК04

			OK05
<b>Тема 11.5</b> Зачетное занятие по футболу	Практическое занятие Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	<b>2</b>	OK 08 OK04 OK05
<b>Раздел 12. 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>	OK 08 OK04 OK05
<b>Тема 12.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	OK05 OK 08 OK04
<b>Тема 12.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	OK 08 OK04 OK05
<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>	OK 08 OK04 OK05 OK 02 OK 03

<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 ОК05
<b>Раздел 13 Общая физическая подготовка</b>		<b>6</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 ОК04
<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  ОК04 ОК05
<b>Раздел 14. Легкая атлетика , ГТО</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 14.1</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, ОК05, 04
Тема 14.2 Прыжки в длину с места и разбега.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача учебного норматива по прыжкам в длину.	<b>2</b>	ОК08, 05, 04
Тема 14.3 Контрольный урок	Сдача учебных нормативов и нормативов ГТО по легкой атлетике	<b>2</b>	ОК08, 05, 04
<b>Всего на 3 курсе:</b>		<b>70</b>	

4 курс

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 08,05,04,02,03
<b>Раздел 15. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 15.1</b> Бег на короткие и средние дистанции 100м,500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.	<b>2</b>	ОК 08,05,04
<b>Тема 15.2</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 08,05,04
<b>Тема 15.3</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 08,05,04
<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 08,05,04

<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 08,05,04
<b>Тема 16.4</b> Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 08,05,04
<b>Тема 16.5</b> Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	ОК 08,05,04
<b>Раздел 17.</b> <b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>6</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>2</b>	ОК 08 ОК04,05
<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>4</b>	ОК 08 ОК04,05
<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 08,05,04,02,03
<b>Тема 19.2</b> Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	<b>2</b>	ОК 08,05,04, 02,03
<b>Всего на 4 курсе</b>		<b>26</b>	
<b>Итого</b>		<b>160</b>	

### **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 или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### **Основные источники**

**1.Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

**2. Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2016.

**3. 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. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

### **Программное обеспечение:**

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бесплатно).
4. Сферум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность коммуницировать всем его участникам.

#### 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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.	<p><b>«отлично»:</b> обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.</p> <p><b>«хорошо»:</b> обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>            регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;            оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);            оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b>            Рефераты, доклады, тесты</p>

	<p>примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутри предметные связи.</p> <p><b>«удовлетворительно»:</b> обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p><b>«неудовлетворительно»:</b> обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
<p><b>Умения:</b> – использовать культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>«отлично»:</b> обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объёма программного материала для демонстрации конкретных умений; <b>«хорошо»:</b> обучающийся показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;  оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс,</p>

	<p>может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя;</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя;</p> <p><b>«неудовлетворительно»:</b> обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	<p>антропометрические показатели и т.д.);</p> <p>оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>Оценка результатов выполнения: - практической работы; - сдачи контрольных нормативов</p>
--	---	---

## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования
<b>ОК 02.</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Информационно-коммуникационные технологии
<b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Информационно-коммуникационные технологии Проектные технологии.
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами руководством, клиентами.	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
<b>ОК 05</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Технологии игрового моделирования Технология проблемного изложения Здоровьесберегающие 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 Здоровьесберегающие технологии.

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

<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
<b>1.</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование Метод проектов.	ОК 08,04,05
<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.08,05, ОК 04
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 08,05,04
<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 08,05, 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, 05,04

### **Лист актуализации**

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика