

Приложение 6.5  
к ООП по специальности  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «МПК»

Е. В. Гребнева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС по специальности.

Код компетенции	Умения, знания общие
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Уо 04.01: организовывать работу коллектива и команды; Уо 04.02: взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Зо 04.01: психологические основы деятельности коллектива, Психологические особенности личности; Зо 04.02: основы проектной деятельности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 08.01: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо08.02: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03: пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Зо 08.01: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02: основы здорового образа жизни; Зо 08.03: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Зо 08.04: средства профилактики перенапряжения.

### 1.4. Количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины:

Всего – 158 часов, из них

лабораторно – практических занятий – 158 часов.

Промежуточная аттестация в форме итогового контроля – дифференцированный зачёт.

## 2 . СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
1	2
<b>II КУРС</b>	
<b>Объем образовательной программы</b>	74
в т. ч. в форме практической подготовки	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	
<b>Объем работы во взаимодействии с преподавателем</b>	74
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные и практические занятия, семинары	74
курсовой проект (работа)	-
консультации	-
<b>III КУРС</b>	
<b>Объем образовательной программы</b>	50
в т. ч. в форме практической подготовки	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-
<b>Объем работы во взаимодействии с преподавателем</b>	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные и практические занятия, семинары	50
курсовой проект (работа)	-
консультации	-
<b>IV КУРС</b>	
<b>Объем образовательной программы</b>	34
в т. ч. в форме практической подготовки	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-
<b>Объем работы во взаимодействии с преподавателем</b>	34
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные и практические занятия, семинары	32
курсовой проект (работа)	
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2
<b>II – IV КУРСЫ</b>	
<b>Объем образовательной программы</b>	158
в т. ч. в форме практической подготовки	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	-
<b>Объем работы во взаимодействии с преподавателем</b>	158

в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные и практические занятия, семинары	156
курсовой проект (работа)	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов в т. ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды умений, знаний, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>II курс</b>		74		
<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16		
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники ходьбы. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. Эстафетный бег 4*100. Челночный бег. Общая физическая подготовка (ОФП). <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	16		
	<b>Практическое занятие №1:</b> Биохимические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции и финиширование, специальные упражнения.	2		
	<b>Практическое занятие №2:</b> Бег 100м на время. Прыжки в длину с места. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №3:</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 мин. Специальные упражнения прыгуна.	2		

	<b>Практическое занятие №4:</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №5:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №6:</b> Эстафетный бег 4*100м. Челночный бег.	2		
	<b>Практическое занятие №7:</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 500м (Д) и 1000м (Ю).	2		
	<b>Практическое занятие №8:</b> Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	18	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП). Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Тактика игры в защите и нападении. Основы методики судейства. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	18		
	<b>Практическое занятие №9:</b> Стойки игрока и перемещения. Выполнение перемещения по зонам площадки. Выполнение тестов ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №10:</b> Приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №11:</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №12:</b> Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах на оценку.	2		
	<b>Практическое занятие №13:</b> Нападающий удар. Блокирование.	2		

	<b>Практическое занятие №14:</b> Тактика игры в защите и нападении. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №15:</b> Тактика нападающего удара. Приём контрольных нормативов по технике прямого нападающего удара.	2		
	<b>Практическое занятие №16:</b> Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №17:</b> Игра по правилам. Отработка навыков судейства в волейболе.	2		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20		
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Строевые приёмы. Гиревой спорт, упражнения с собственным весом, упражнения с предметами. Техника акробатических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на брусках (Ю), на бревне (Д). Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. Методы регулирования нагрузки. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	20		
	<b>Практическое занятие №18:</b> Отработка строевых упражнений и приёмов. Круговая тренировка.	2		
	<b>Практическое занятие №19:</b> Составление комплекса ОРУ с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Проведение с группой по одному комплексу ОРУ.	2		
	<b>Практическое занятие №20:</b> Отработка техники акробатических упражнений.	2		
	<b>Практическое занятие №21:</b> Соединение акробатических элементов в комбинацию с последующим выполнением на оценку.	2		
	<b>Практическое занятие №22:</b> Разучивание упражнений на брусках: висы, упоры, махи,	2		



	подводящие специальные упражнения, соскоки (Ю). Разучивание упражнений на бревне: наскок, ходьба, полупагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (Д).			
	<b>Практическое занятие №23:</b> Разучивание связок на снарядах: брусья (Ю), бревно (Д).	2		
	<b>Практическое занятие №24:</b> Подъём переворотом. Разучивание комплексов упражнений с гирями (Ю), гантелями (Д).	2		
	<b>Практическое занятие №25:</b> Подъём переворотом на оценку. Методы регулирования нагрузки.	2		
	<b>Практическое занятие №26:</b> Выполнение комбинации упражнения на брусьях (Ю), бревне (Д) на оценку. Лазание по канату.	2		
	<b>Практическое занятие №27:</b> Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	2		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20		
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, ОФП. Передачи мяча. Ведение мяча и броски в корзину с места, в движении, прыжком. Техника штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Судейство в баскетболе. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>	20	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
	<b>Практическое занятие №28:</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2		
	<b>Практическое занятие №29:</b> Передачи мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	2		

	<b>Практическое занятие №30:</b> Ведение мяча «змейкой» на результат. Штрафной бросок. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2		
	<b>Практическое занятие №31:</b> Челночный бег с ведением мяча. Штрафной бросок. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2		
	<b>Практическое занятие №32:</b> Техника игры в защите. Штрафной бросок на оценку.	2		
	<b>Практическое занятие №33:</b> Техника игры в защите и в нападении. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2		
	<b>Практическое занятие №34:</b> Тактика игры в нападении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2		
	<b>Практическое занятие №35:</b> Позиционное нападение через центрального и зонная защита при расстановке 2-1-2 в условиях игрового противоборства.	2		
	<b>Практическое занятие №36:</b> Правила игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №37:</b> Игра по правилам. Отработка навыков судейства в баскетболе.	2		
<b>Всего за II курс:</b>		<b>74</b>		
<b>III курс</b>		<b>50</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10		
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Техника бега на короткие и длинные дистанции, техника бега по повороту. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Оздоровительный бег 2000 м. Общая физическая подготовка. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>	10	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			

	<b>Практическое занятие №1:</b> Техника низкого старта на повороте. Прыжки в длину с места. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №2:</b> Бег 200м на результат. Оздоровительный бег 2000м. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №3:</b> Прыжки в длину с разбега. Техника кроссового бега.	2		
	<b>Практическое занятие №4:</b> Прыжки в длину с разбега на результат. Кросс 1000м (Д), 2000м (Ю).	2		
	<b>Практическое занятие №5:</b> Кросс 1000м (Д), 2000м (Ю) на результат. Выполнение упражнений на расслабление мышц, гибкость.	2		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Элементы волейбола: подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар. Передачи мяча в движении. Тактические действия. Учебно-тренировочные игры. Общая физическая подготовка. Практическое судейство. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8		
	<b>Практическое занятие №6:</b> Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар.	2		
	<b>Практическое занятие №7:</b> Техника перемещений в защите. Способы приёма мяча. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №8:</b> Тактика индивидуального действия. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №9:</b> Отработка судейства в волейболе. Учебная игра.	2		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02;
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Строевые упражнения и приёмы на месте и в движении. Круговая			

	тренировка с предметами. Акробатические упражнения. Комбинация из акробатических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>	6		Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
	<b>Практическое занятие №10:</b> Строевые приёмы и упражнения. Круговая тренировка с предметами.	2		
	<b>Практическое занятие №11:</b> Совершенствование акробатических упражнений, соединение их в комбинацию. Прыжки через скакалку на результат.	2		
	<b>Практическое занятие №12:</b> Выполнение акробатической комбинации на оценку. Лазание по канату. ОФП.	2		
<b>Раздел 4.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	Техника безопасности проведения занятий. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	14		
	<b>Практическое занятие №13:</b> Упражнения для мышц груди.	2		
	<b>Практическое занятие №14:</b> Упражнения для мышц спины.	2		
	<b>Практическое занятие №15:</b> Упражнения для мышц рук.	2		
	<b>Практическое занятие №16:</b> Упражнения для мышц бедра и голени.	2		
	<b>Практическое занятие №17:</b> Упражнения на тренажерах.	2		
	<b>Практическое занятие №18:</b> Упражнения для мышц брюшного пресса.	2		

	<b>Практическое занятие №19:</b> Круговая тренировка на все группы мышц.	2		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12		
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты, ОФП. Передачи мяча. Ведение мяча и броски в корзину с места, в движении, прыжком. Техника штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Судейство в баскетболе. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12		
	<b>Практическое занятие №20:</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2		
	<b>Практическое занятие №21:</b> Передачи мяча. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	2		
	<b>Практическое занятие №22:</b> Ведение мяча «змейкой» на результат. Штрафной бросок. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2		
	<b>Практическое занятие №23:</b> Челночный бег с ведением мяча. Штрафной бросок. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2		
	<b>Практическое занятие №24:</b> Техника игры в защите. Штрафной бросок на оценку. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2		
	<b>Практическое занятие №25:</b> Техника игры в защите и в нападении. Игра по правилам. Отработка навыков судейства в баскетболе.	2		
<b>Всего за III курс:</b>		<b>50</b>		
<b>IV курс</b>		<b>34</b>		

<b>Раздел 1. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Анализ профессиограммы. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8		
	<b>Практическое занятие №1:</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий для различных групп труда.	2		
	<b>Практическое занятие №2:</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		
	<b>Практическое занятие №3:</b> Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2		
	<b>Практическое занятие №4:</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10		
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Элементы волейбола: перемещения, подачи мяча, передачи мяча. Подача мяча на точность, прием мяча снизу двумя руками. Тактика командного нападения. Тактика индивидуальных тактических действий при блокировании мяча, приеме нападающих ударов, страховке. Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры. Практическое судейство. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>		ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10		
	<b>Практическое занятие №5:</b> Техника перемещений, передач и передач мяча. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №6:</b>	2		

	Техника подачи мяча на точность. ОФП.			
	<b>Практическое занятие №7:</b> Приём контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	2		
	<b>Практическое занятие №8:</b> Нападающий удар. Блокирование.	2		
	<b>Практическое занятие №9:</b> Тактика игры в защите и в нападении. Игра по правилам. Отработка судейства в волейболе.	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 04; ОК 08;	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01; Зо 04.02; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04
	<b>Техника безопасности проведения занятий.</b> Элементы баскетбола: броски мяча в корзину с места и в движении, дриблинг, сочетание приемов: ведение-поворот-бросок. Техника игры в защите: «накрывание», «перехват», овладение мячом при борьбе за отскок от щита. Тактические действия. Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочные игры. Практическое судейство. <b>Выполнение контрольных нормативов.</b>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	16		
	<b>Практическое занятие №10:</b> Техника игры в нападении. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №11:</b> Сочетание приёмов. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №12:</b> Техника игры в защите. Штрафной бросок на оценку.	2		
	<b>Практическое занятие №13:</b> Техника овладения мячом. Челночный бег 3*10м на оценку.	2		
	<b>Практическое занятие №14:</b> Тактика игры в защите. ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие №15:</b> Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам.	2		
	<b>Практическое занятие №16:</b> Правила судейства в баскетболе. Игра по правилам. Практическое судейство.	2		

<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Всего за IV курс:</b>	<b>34</b>		
<b>Итого:</b>	<b>158</b>		



### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1.Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

спортивный комплекс, состоящий из спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивный зал:**

игровой зал для занятий спортивными играми, зал атлетической гимнастики, две раздевалки, площадка для мини-футбола, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастическая площадка, спортивный инвентарь по игровым видам.

##### **Спортивные игры:**

Щит баскетбольный игровой (комплект),

кольца баскетбольные,

мяч баскетбольный №7 – 12 шт.;

Сетка волейбольная – 1 шт.,

стойки для сетки (комплект),

мяч волейбольный – 5 шт.;

Футбольные мячи – 4 шт., ворота 3/2, мячи мини-футбольные №4

Теннис настольный, ракетки – 6 шт., мячи – 10 компл.;

##### **Гимнастика:**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, скакалки, гантели разновесовые, брусья разновысокие и параллельные, конь для опорных прыжков, набивные мячи 3 кг – 5 шт.

##### **Легкая атлетика:**

Граната для метания (500, 700 гр) – 6 шт., стойка для прыжков в высоту – 5 шт., перекладина – 3 шт., мостик для прыжков – 2 шт.

##### **Общефизическая подготовка:**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

##### **Подвижные игры:**

Набор для подвижных игр.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками;

площадка для игры в баскетбол с баскетбольным щитом;

поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах;

рукоход;

турники.

##### **Прочее:**

Аптечка медицинская, сетка заградительная для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

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

мультимедийный проектор;

ноутбук;

экран.

#### **3.2.Информационное обеспечение**

##### **3.2.1.Нормативно-правовые источники:**

1 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).

2Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (действующая редакция).

##### **3.2.2.Основные печатные и электронные издания:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

### **3.2.3.Дополнительные 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543182>
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения		Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04.  ОК 08.	Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04	<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- изложение о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- выбор оптимальных и доступных форм занятий физической культурой, спортивно-оздоровительных систем физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.</p> <p>- перечисление способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- выбор для себя одного из способов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных ГОС по разделам программы, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- наблюдение за двигательной деятельностью и взаимодействием занимающихся (формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, изменение состояния организма посредством изучаемых физических упражнений);</p> <p>- устный опрос;</p> <p>- физкультурный самоконтроль.</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>выполнение тестовых упражнений</p> <p><b>Промежуточная форма аттестации:</b></p> <p>дифференцированный зачет</p>

		<p>соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>-выявление слагаемых ЗОЖ и понимание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья в результате воспитания в себе ЗОЖ.</p> <p>-демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.</p>	
--	--	---	--