

*Приложение  
к ОПОП по специальности  
35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования*

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. «Физическая культура»**

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Суражский промышленно-аграрный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** является образовательной дисциплиной и входит в основную профессиональную образовательную программу в соответствии с ФГОС по специальности СПО - **35.02.16. «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов **160** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов **144** часов;

теоретической нагрузки **4** часа.

самостоятельной работы студентов **12** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	160
<b>Всего</b>	<b>148</b>
в том числе:	
Теоретические работы	4
Лабораторно-практические занятия	144
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
<i>Аттестация в форме зачета</i>	

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций согласно ФГОС специальности:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

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.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и

- межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;

• **межпредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;



## 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>4</b>	ОК 2
<b>Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; ппфп.	<b>2</b>	ОК2, ОК8
<b>Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	<b>2</b>	ОК 4,ОК8
<b>Раздел2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Основы знаний по легкой атлетике.</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физкультуры.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 метров.	<b>15</b>	ОК2, ОК8,ОК4.
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	

	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		
<b>Тема 1.3. Бег 100м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4X100м,4X400м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	14	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
<b>Тема 1.4.Выполнение контрольного норматива челночного бега3X10 м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	5	OK2, OK8
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специально беговых упражнений		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	1	
<b>Тема 1.5. Техника выполнения прыжка в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	5	OK4,OK8
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	3	
	<b>Контрольная работа</b> по разделу «легкая атлетика». Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>40 20</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	OK4,OK8
<b>Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.		
<b>Тема2.3.Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	1	OK4,OK8
	<b>Содержание практических занятий</b> Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки	2	

<b>Тема 2.4.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
<b>Тема2.5.Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
<b>Тема 2.6.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.		
<b>Тема 2.7.Подача мяча по зонам</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
<b>Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.		
<b>Тема2.9.Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	OK4,OK8
	<b>Контрольная работа</b> по теме: « Волейбол - сдача контрольных нормативов»	2	
<b>Раздел3. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболистов.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча		
<b>Тема 3.2.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK01
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку с отскоком от пола,		

	скрытая передача.		
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ в движении. выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
<b>Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
<b>Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	4	OK4,OK8
	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу( с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска		
<b>Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	4	OK4,OK8
	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, « крюком». Добивание мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами	1	
<b>Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	<b>Контрольная работа</b> по теме: « Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	1	
	<b>Зачет по видам спорта.</b>	1	
<b>Раздел 4 . Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Техника выполнения попеременного двушажного хода, Попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами	6	OK4,OK8
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км,изученными попеременными ходами.	1	
<b>Тема4.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода,двушажного хода.Прохождение дистанции до 2 км.изученными одновременными ходами.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км.изученными одновременными ходами	1	
<b>Тема4.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Техника выполнения одноименного полу конькового хода. Прохождение дистанции		
	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанции до 3 км.изученными коньковыми ходами.	1	
<b>Тема 4.4.Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции изученными способами.		
<b>Тема 4.5. Способы преодоление подъемов и спусков</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение подъемов в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.		

<b>Тема 4.6.Способы торможения Способы торможения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Выполнение торможения « плугом» упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.		
<b>Тема 4.7.Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	2	OK4,OK8
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.		
	<b>Контрольная работа</b> по разделы «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 6.1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		OK4,OK8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	5	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	5	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
<b>Тема 6.2.Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		OK4,OK8
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
<b>Тема 6.3.Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	14	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	6	
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	6	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных		

	элементов. Зачет.		
	<b>Контрольная работа</b> по разделу « Гимнастика» - сдача контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 7 ППФП</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 7.1. Правила по технике безопасности на уроках ОФП</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>4</b>	OK4,OK8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		
	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		
<b>Тема 7.2. Составление комплекса производственной гимнастики</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>4</b>	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	1	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах, с обручами.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
<b>Тема 7.3. Техника бега на различные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника финиширования	4	
<b>Тема 7.4. Техника выполнения гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		OK4,OK8
	Выполнение комплексов производственной гимнастики для Водителей, автомехаников.	<b>1</b>	
	Выполнения упражнений у гимнастической стенке	1	
	Выполнение упражнений для развития силы.	1	
	Упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса производственной	1	

	гимнастики.		
<b>Тема 7.5.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Выполнение приема - передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
<b>Тема 7.6.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		OK4,OK8
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной, рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	
<b>Раздел 8.Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		OK4,OK8
	<b>Сдача контрольного норматива. Зачет.</b> <b>Подтягивание. Челночный бег 3*10м</b> ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. <b>Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. Прыжки на скакалке за 2мин. Наклоны, вперед сидя на полу.</b> <b>Бег 1000 метров</b>	2	
		<b>Всего:</b>	<b>160</b>
		<b>Практической</b>	<b>144</b>
		<b>Теоретической</b>	<b>4</b>
		<b>Самостоятельной</b>	<b>12</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СПАТ имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях.

В состав учебно-методического и материально-технического оснащения спортивного зала входят:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2020.

б.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2019.

#### **Интернет-Ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(официальный сайт олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, контрольных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</li> <li>- Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Оценка "5" ставится в случае:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объёма программного материала.</li> <li>2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.</li> <li>3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала.</li> </ol>	<p>Работать в группах, индивидуальная практическая работа по овладению техникой игры в избранном виде.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами.</li> <li>- Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</li> <li>- Проявлять гражданско-</li> </ul>		
	<p><b>Оценка "4":</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание всего изученного программного материала.</li> <li>2. Умений выделять главные положения в изученном материале,</li> </ol>	<p>Индивидуальная работа. Поточный способ.</p>

<p>патриотическую позицию, продемонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>- Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержанию необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>- Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>- Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>- Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.</p> <p>3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала.</p> <p><b>Оценка "3"</b> (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):</p> <p>1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.</p> <p>2. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала,</p> <p><b>Оценка "2":</b></p> <p>1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.</p> <p>3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при</p>	<p>Написание рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Самостоятельная работа по вопросам сдачи норм ГТО.</p>
---	--	---

	воспроизведении изученного материала,	
--	--	--