

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Новотроицкий строительный техникум»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НСТ»
М.М.Хмырова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Специальность 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей**

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	23
5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций.

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.08

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)	160
в том числе:	
Урок	12
Лекция	-
Семинар	-
Лабораторные работы	-
Практические занятия	146
Курсовая работа (проект)	-
Консультации	-
Самостоятельная работа	-
Учебная практика	-
Производственная практика	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2
Объем образовательной программы	160

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

Вид учебной работы	Всего кол-во часов на изучение дисциплины	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной программы	160								
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)									
В том числе:									
Урок	12			2	2	2	2	2	2
Лекция	-								
Семинар	-								
Практические занятия	146			24	28	24	24	26	20
Консультации	-								
Курсовая работа (проект) (если предусмотрено)									
Самостоятельная работа обучающегося									
Учебная практика									
Производственная практика									
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2								2

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	№ заняти и	Кол-во часов	Вид учебного занятия	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4	5	6	8	10
Раздел 1. Основы физической культуры - II курс (3 семестр - 26 часов; 4 семестр – 30 часов)							
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности							
1.	Значение легкой атлетики в жизни человека.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1.	2	Урок	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08
Раздел 2. Легкая атлетика							
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места							
2.	Практическое занятие № 1 Обработка бега на короткие дистанции 100м, 400м.	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. и 300 м., контрольный норматив	2.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08

3.	Практическое занятие № 2. Отработка и усовершенствование техники бега на короткие дистанции 400м, 100м на время.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив	3.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.							
4.	Практическое занятие № 3. Усовершенствование техники бега на средние дистанции 800м, 1000м.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	4.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08
5.	Практическое занятие № 4. Отработка бега на средние дистанции на время 800м., 1000м.	Совершенствование техники бега на дистанции 800 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	5.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08
6.	Практическое занятие № 5. Прыжки в длину. Подготовка к бегу на длинные дистанции.	Техника прыжка в длину с места. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	6.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08
7.	Практическое занятие № 6. Бег на длинные дистанции. Кросс 2000м., 3000м.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м – девушки, 3000 м. – юноши без	7.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08

		учета времени						
8	Практическое занятие № 7. Усовершенствование бега на длинные дистанции. Кросс 3000м. на время.	Техника бега на дистанции 2000 м – девушки, 3000 м. – юноши на время, контрольный норматив	8.	2	Практическое занятие	Упражнение на выносливость	ОК 01 – 04, 08	
Раздел 3. Баскетбол								
9.	Практическое занятие № 8. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	9.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения	ОК 01 – 04, 08	
10.	Практическое занятие № 9. Ведение, прием и передача мяча.	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	10.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения	ОК 01 – 04, 08	
11.	Практическое занятие № 10. Броски мяча.	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	11.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения	ОК 01 – 04, 08	
12.	Практическое занятие № 11. Простые тактические комбинации.	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	12.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения	ОК 01 – 04, 08	
13.	Практическое занятие № 12. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Правила игры. Учебная игра.	13.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения	ОК 01 – 04, 08	
Тема 2.3. Лыжная подготовка								
14.	Лыжная подготовка	Краткие сведения о лыжной подготовке. Техника безопасности при хождении на лыжах. Лыжные ходы. Способы передвижения на лыжах. Одновременные бесшажный, одноплажный, двухшажный классический ход и	14.	2	Урок	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08	

		попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.					
15.	Практическое занятие № 13. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение двух шагового и одного шагового хода. Попеременного хода.	15.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
16.	Практическое занятие № 14. Лыжные ходы. Обучение двух шагового и одного шагового хода.	Изучение лыжных ходов. Кросс на коротких, средних и низких дистанциях без учета времени.	16.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
17.	Практическое занятие № 15. Лыжные ходы. Обучение двух шагового и одного шагового попеременного хода.	Изучение лыжных ходов. Кросс на коротких, средних и низких дистанциях без учета времени.	17.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
18.	Практическое занятие № 16. Кросс 3000м на время с применением двух шагового хода.	Изучение лыжных ходов. Кросс на коротких, средних и низких дистанциях на время.	18.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
19.	Практическое занятие № 17. Совершенствование навыков хождения на лыжах. Конькобежный ход.	Изучение лыжных ходов. Отработка конькобежного хода.	19.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
20.	Практическое занятие № 18. Совершенствование конькобежного хода.	5000м. Кросс. Изучение лыжных ходов. Кросс на коротких, средних и низких дистанциях.	20.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
Раздел 4. Плавание							
21.	Практическое занятие № 19.	Кроль на груди. Кроль на спине.	21.	2	Практическое	Обще	ОК 01 – 04,

	Плавание на груди.	Плавание брасом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами			занятие	развивающие упражнения.	08
22.	Практическое занятие № 20. Плавание кролем.	Кроль на груди. Кроль на спине. Плавание брасом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами.	22.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
23.	Практическое занятие № 21. Плавание кролем.	Кроль на груди. Кроль на спине. Плавание брасом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами.	23.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
24.	Практическое занятие № 22. Плавание на спине.	Кроль на спине. Плавание брасом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами.	24.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
25.	Практическое занятие № 23. Плавание на груди.	Кроль на груди. Кроль на спине. Плавание брасом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами.	25.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
26.	Практическое занятие № 24. Плавание на груди. Сдача норматива 50 м.	Комплексное плавание изученными способами. Сдача норматива 50 м.	26.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
27.	Практическое занятие № 26. Плавание на груди. Сдача норматива 100 м.	Комплексное плавание изученными способами. Сдача норматива 100 м.	27.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
28.	Практическое занятие № 27. Совершенствование навыков плавания разными способами.	Комплексное плавание изученными способами.	28.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
Раздел 5. Спортивные игры – III курс (5 семестр - 26 часов; 6 семестр - 26 часов)							
29.	Общие понятия о спортивных играх	Краткие сведения о спортивных играх. Виды спортивных игр. Техника безопасности при разных видах игр.	29.	2	Урок	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08

30.	Практическое занятие № 28. Футбол	Передача мяча. Набывание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек.	30.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
31.	Практическое занятие № 29. Совершенствование технических приемов игры в футбол.	Удары мяча. Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игр с тактическим заданием. Проведение игры в футбол.	31.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
32.	Практическое занятие № 30. Отработка навыков игры в волейбол.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	32.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
33.	Практическое занятие № 31. Техника нижней подачи и приема после нее	Отработка подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	33.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
34.	Практическое занятие № 32. Отработка тактики игры в волейбол.	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействия игроков.	34.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
35.	Практическое занятие № 33.	Прием контрольных нормативов:	35.	2	Практическое занятие	Обще развивающие	ОК 01 - 04, 08

	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.				упражнения.	
36.	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Учебная игра с применением изученных положений. Обработка техники владения техническими элементами в волейболе.	36.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
37.	Практическое занятие № 35. Баскетбол. Обучение правилам игры (при 3х-сек, 5ти-сек, 24х-сек).	Овладение и закрепление игры в баскетбол (при 3х-сек, 5ти-сек, 24х-сек).	37.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
38.	Практическое занятие № 36. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Обучение бросков со средней дистанции, штрафные броски, броски из-за 6-тиметровой зоны, одной, двумя руками. Перемещение по площадке. Введение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола.	38.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
39.	Практическое занятие № 37. Совершенствование тактики	Тактика игры в наладении. Индивидуальные действия игрока	39.	2	Практическое занятие	Обще развивающие	ОК 01 – 04, 08

	игры в баскетбол.	без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите.				упражнения.	
40.	Практическое занятие № 38. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Овладение и закрепление игры в баскетбол	40.	2	Практическое занятие	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
41.	Практическое занятие № 39. Занятие в тренажерном зале.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	41.	2	Практическое занятие	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
Раздел 6. Лыжная подготовка							
42.	Лыжная подготовка.	Техника безопасности при катании на лыжах.	42.	2	Урок	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
43.	Практическое занятие № 40. Отработка навыков хождения на лыжах.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	43.	2	Практическое занятие	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
44.	Практическое занятие № 41 Совершенствование двух шагового и одного шагового хода на лыжах.	Изучение лыжных ходов. Кросс на короткие, средние и низкие дистанции.	44.	2	Практическое занятие	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
45.	Практическое занятие № 42. Совершенствование двух шагового и одного шагового попеременного хода.	Обучение двух шагового и одного шагового попеременного хода.	45.	2	Практическое занятие	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
46.	Практическое занятие № 43. Усовершенствование	Кросс на средние дистанции 1000-2000м	46.	2	Практическое занятие	Общие развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08

поперечного двухшажного
хода на средних дистанциях
1000-2000м.

Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика

47.	Практическое занятие № 44. Легкоатлетическая гимнастика.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	47.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
48.	Практическое занятие № 45. Совершенствование навыков работы на гимнастических снарядах – подтягивание.	Упражнения на гимнастических снарядах – подтягивание.	48.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
49.	Практическое занятие № 46. Совершенствование навыков прыжка через козла, коня	Подъем переворотом конь, козел.	49.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
50.	Практическое занятие № 47. Совершенствование навыков опорных прыжков	Опорные прыжки.	50.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
51.	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники упражнений с предметами. упражнений с предметами.	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	51.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08

Раздел 8. Легкая атлетика

52.	Практическое занятие № 49. Бег на короткие дистанции 200м., 400м. и 600м.	Бег на 60 м, 100 м, 800 м.	52.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
53.	Практическое занятие № 50. Эффективный бег 4х100 м, 4х400 м.	Челночный бег.	53.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08

54.	Практическое занятие № 51. Усовершенствование бега на короткие дистанции 200м., 400м. и 600м.	Бег на 200 м, 400 м, 600 м.	54.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
-----	---	-----------------------------	-----	---	----------------------	------------------------------	----------------

Раздел 8. Лёгкая атлетика – IV курс (7 семестр – 28 часов; 8 семестр 24 часа)

55.	Физическая культура в обеспечении здоровья будущего специалиста.	Самоконтроль физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	55.	2	Урок	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
56.	Практическое занятие № 52. Отработка бега на средние дистанции 1000м., 800м.	Бег на 800 м., 1000 м.	56.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
57.	Практическое занятие № 53. Усовершенствование и отработка бега на средние дистанции 1000м., 800м. на время.	Бег на 800 м., 1000 м.	57.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
58.	Практическое занятие № 54. Кросс 2000м., 3000м.	Кросс 2000м., 3000м. Отработка выносливости на длинных дистанциях.	58.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
59.	Практическое занятие № 55. Построение, перестроения, различные виды ходьбы	Построение, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ).	59.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08

60.	Практическое занятие № 56 Усовершенствование полученных навыков выносливости на длинные дистанции.	Кросс 2000м., 3000м. на время.	60.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
61.	Практическое занятие № 57. Построение, перестроения, различные виды ходьбы	Построение, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ).	61.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
62.	Практическое занятие № 58. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.	62.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
63.	Практическое занятие № 59. Совершенствование технических приемов игры в мини- футбол.	Удары мяча. Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов.	63.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
64.	Практическое занятие № 60. Совершенствование технических приемов игры в мини-футбол.	Передача мяча. Набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек.	64.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
65.	Практическое занятие № 61. Совершенствование технических приемов игры в мини-футбол.	Игры с тактическим заданием. Проведение игры в футбол.	65.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08

66.	Практическое занятие № 62. Совершенствование навыков игры в баскетбол.	Обучение бросков со средней дистанции, штрафные броски, броски из-за 6-тиметровой зоны, одной, двумя руками.	66.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
67.	Практическое занятие № 63. Совершенствование навыков игры в баскетбол.	Перемещение по площадке. Введение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	67.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
68.	Практическое занятие № 64. Совершенствование навыков игры в баскетбол.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите.	68.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
69.	Роль спорта в профессиональной деятельности человека.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	69.	2	Урок	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
70.	Практическое занятие № 65. Атлетическая гимнастика	Занятия в тренажерном зале.	70.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08

71.	Практическое занятие № 66. Атлетическая гимнастика	Занятия в тренажерном зале.	71.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
72.	Практическое занятие № 67. Атлетическая гимнастика	Занятия в тренажерном зале.	72.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
73.	Практическое занятие № 68. Ослабление и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	73.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
74.	Практическое занятие № 69. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	74.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
75.	Практическое занятие № 70. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передача мяча в колонне и кругу.	Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передача мяча в колонне и кругу.	75.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
76.	Практическое занятие № 71. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	76.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
77.	Практическое занятие № 72. Совершенствование игры в баскетбол.	Баскетбол. Штрафные броски-отработка и совершенствование бросков. Игровое занятие. Отработка прорывов к кольцу.	77.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08
78.	Практическое занятие № 73. Отработка прорывов к кольцу в игре баскетбол.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под	78.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 – 04, 08

		кольцо					
79.	Практическое занятие № 74. Совершенствовать технических элементов баскетбола в учебной игре.	Игра в баскетбол в команде.	79.	2	Практическое занятие	Обще развивающие упражнения.	ОК 01 - 04, 08
80.	Дифференцированный зачет		80.	2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятия лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т. п.)

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. — Ростов н/Д: Феникс 2016.

2. Ачкасов, Е.Е., Машковский, Е.В., Левушкин, С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. Пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. — М.: изд «эотар-медиа», 2016.

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры / В.С. Кузнецов- М.:ОИЦ «Академия», 2013.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А.А. Бишаева. 2018.

3.2.2.Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9.

3.2.3.Электронные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство

Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрылин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.

4. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Пивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9.

6. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.

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

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: - 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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: - 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Форма промежуточного тестирования
Дифференцированный зачёт состоит из двух частей: выполнение нормативов.

5.2 Перечень вопросов для проведения промежуточного тестирования

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	16,0	16,3	16,8	17,3	18,6
2. На силовую подготовленность					
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38	30	22
3. На общую выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	13,4	13,9	14,2	14,6	14,9
2. На силовую подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество раз)	13	11	9	7	5
3. На общую выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	13,20	13,00	13,40	14,10	14,30

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (НА БАЗЕ 9—11 КЛАССОВ)

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность — бег — 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
для юношей — подтягивание на перекладине;
для девушек — отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
для юношей — бег 3000 м,
для девушек — бег 2000 м.
4. Тесты по ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце — как определяющие сдвиг за прошедший период. Зачетные нормативы определяются предметной комиссией с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

тесты для оценки

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ

Вид упражнений	Оценки						
	юноши			девушки			
	5	4	3	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8	
Бег 500 м (мин.сек)				1,50	2,00	2,10	
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00				
Бег 2000 м (мин.сек)				10,30	11,00	11,30	
Бег 3000 м (мин.сек)	13,00	14,00	15,00				
Метание гранаты:							
500 г (м)							
700 г (м)	36	34	32	21	18	14	
Прыжки в длину							
с разбега (м, см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00	
Подтягивание (раз)	12	10	8				
Поднимание туловища							
из положения лежа							
на спине (раз в мин)				37	32	27	
Сгибание и разгибание							
рук (раз)				12	10	8	
Плавание 50 м (сек)	45	50	6/у	ПО	120	6/у	
Бег на лыжах:							
3 км (мин)				19	20	21,30	
5 км (мин)	25	27	30				
Марш-бросок:							
3 км (мин)				18	20	22	
5 км (мин)	30	32	34				
Тесты по ППФП							

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ
В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13.2	14.0	14.8	16.0	17.0	17.5
Бег 500 м (шш.сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м (шш.сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м (мин.сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Мигание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	-	-	-
700 г (м)	40	35	30	20	18	15
Прыжки в длину	-	-	-	-	-	-
с разбега (м)	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание						
из положения лежа						
на спине (раз в мин)	-	-	-	35	30	25
Плавание 50 м (сек)	48	54	6/у	60	75	6/у
Бег на лыжах						
3 км	-	-	-	18.00	19.30	22.00
5 км	25.30	26.30	28.30	34.30	36.00	38.00
10 км	57.00	59.00	60.00	-	-	-
Марш-бросок (мин)						
3 км	-	-	-	-	-	-
6 км	30	32	34	19	21	23
Тесты по ППФП						

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) — без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) — без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени — 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки — 2000 м, юноши — 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

