

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж «Рост»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Челябинский
государственный колледж «Рост»
О. Ф. Мухаметзянов
«01» Сентября 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

г. Челябинск, 2025 г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К
УТВЕРЖДЕНИЮ:

На заседании предметно-цикловой комиссии
(ПЦК) № 1 (ОГиСЭЦ)

Протокол № 1 от «01» сентября 2025 г.

Председатель комиссии И.И. Мещеряков от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ЧГК «Рост»



Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 23 января 2018 г. № 45 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)»).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский государственный колледж «Рост»

Разработчик: С.В. Панакшев, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по ППССЗ 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы общий социально-гуманитарный и экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются **общие компетенции:**

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: Подготовка реферата Подготовка индивидуальных (групповых) проектов	
Промежуточная аттестация в форме — зачёт (2, 3, 4 курс); дифференцированный зачет (4 курс)	

2.2 Календарно-тематическое планирование по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
Распределение часов по профессиональному модулю для очного обучения (согласно учебному плану)

Курс	Максимальная нагрузка	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия							Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачёт)	
			Всего	Теоретические занятия		Лабораторные и практические занятия		Курсовые проекты (работы)		I сем.	II сем.
				I сем.	II сем.	I сем.	II сем.	I сем.	II сем.		
I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	64		64	-	-	30	34	-	-	+	+
III	52		52	-	-	34	18	-	-	+	+
IV	44		44	-	-	20	24	-	-	+	+
Всего	160		160	-	-	84	76	-	-	+	+

2 курс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип (вид) занятий	Наглядные пособия, ТСО, ПК, программное обеспечение	Задания для обучающийся ов на занятиях	Формирование ПК и ОК	Внеаудиторная самостоятельная работа		Домашнее задание
							Содержание	Кол-во часов	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Раздел 1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания									
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающийся ов-2 часа									
1,2	Тема 1.1. Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни	2	Комбинированный (лекция)	Журнал инструктажа по ТБ	Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Деятельностная сущность физической культуре.	ОК2,3,6	ВСП-1		[1;7-17] отв.на вопросы
Раздел 2. Легкая атлетика – 30 часов									
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции-30 часов									
3-6	ПЗ № 1 Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие Практическое занятие	Свисток, флажки, стартовый пистолет	Техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-2		[1;37]

7-10	ПЗ № 2 Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Свисток, флажки, стартовый пистолет	Виды упражнений	ОК2,3,6	ВСП-3		[1;54]
11-14	ПЗ № 3 Развитие скоростных качеств.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Свисток, флажки, стартовый пистолет	Виды Упражнений (показ)	ОК2,3,6	ВСП-4		[1;72] отв. на вопросы
15-18	ПЗ № 4 Эстафетный бег на 100 м, 400 м.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Свисток, флажки, стартовый пистолет	Виды упражнений для улучшение бега	ОК2,3,6	ВСП-5		[1;249]
19-22	ПЗ № 5 Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции	4	Практическое занятие	Свисток, флажки, стартовый пистолет	Виды упражнений для улучшение результата	ОК2,3,6	ВСП-6		[1;142]
23-26	ПЗ № 6 Развитие общей и специальной выносливости.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие Практическое занятие	Гантели, палки	Виды упражнений для развития выносливости	ОК2,3,6	ВСП-7		[1;224]
27-32	ПЗ № 7 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции Зачёт	6	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие Контроль знаний, умений, действий	Свисток, флажки, стартовый пистолет	Нормативы	ОК2,3,6	ВСП-8		[1;275]

Тема 2.2. Метание гранаты- 10 часов

33-36	ПЗ № 7 Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.	4	Практическое занятие	Гранаты, свисток	Показ основных движений, техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-9		[1;278] выполнить задания 1-3
37-40	ПЗ № 8 Специальные подготовительные упражнения метателя.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Гранаты, свисток	Показ основных движений, техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-10		Тестирование стр. 305[1]
41-42	ПЗ № 9 Сдача нормативов по метанию гранаты	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Секундомер	Виды упражнений	ОК2,3,6	ВСП-11		Тестирование стр. 305[1]
Раздел 3. Спортивные игры – 32 часов									
Тема 3.1 Баскетбол -12 часов									
43-46	ПЗ № 17 Баскетбол. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Показ основных движений, техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-19		[1;87] отв. на вопросы
47-50	ПЗ № 18 Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Игровые виды: Баскетбол,	ОК2,3,6	ВСП-20		[1;87] Задания 1,2
51-52	ПЗ № 19 Индивидуальная техника защиты.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое	Баскетбольный мяч, свисток	Игра: баскетбол	ОК2,3,6	ВСП-21		[1;88]
53-54	Зачёт	2	Контроль знаний и умений						
	Итого за 2 курс	54							
3 курс									
Тема 3.1 Баскетбол-20 часов									
,									

55-58	ПЗ № 20 Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Двухсторонняя игра	ОК2,3,6	ВСП-22		[1;93]
59-64	ПЗ № 21 Упражнения для развития выносливости	6	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Свисток, баскетбольный мяч	Упражнения на выносливость	ОК2,3,6	ВСП-23		[1;95]
65-68	ПЗ № 22 Совершенствование навыков ведения мяча.	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Показ правильного движения ведения мяча	ОК2,3,6	ВСП-24		[1;98]
69-70	ПЗ № 23 Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Нормативные документы	ОК2,3,6	ВСП-25		Составить комплекс упражнений
71-72	ПЗ № 24 Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Нормативные документы	ОК2,3,6	ВСП-26		Составить комплекс упражнений
73-74	ПЗ № 25 Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Показ	ОК2,3,6	ВСП-27		[1;104] отв.на вопросы
Раздел 3. Спортивные игры – 22 часа									
Тема 3.2 Баскетбол-22 часов									

75-76	ПЗ № 26 Повторить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Правила игры	ОК2,3,6	ВСП-28		Подготовить сообщение «Влияние баскетбола на скоростные качества»
77-78	ПЗ № 27 Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Правила игры	ОК2,3,6	ВСП-29		Выучить жесты судьи
79-80	ПЗ № 28 Волейбол. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	мяч, свисток	Правила и техника игры	ОК2,3,6	ВСП-30		[1;121]
81-82	ПЗ № 29 Передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	мяч, свисток	Показ передачи мяча	ОК2,3,6	ВСП-31		Сост.комплекс упражнений
83-84	ПЗ № 30 Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	мяч, свисток	Показ подачи мяча	ОК2,3,6	ВСП-32		[1;249]
85-86	ПЗ № 31 Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре баскетбол Зачёт	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	мяч, свисток	Показ передачи мяча	ОК2,3,6	ВСП-33		отв.на вопросы стр.170

87-88	ПЗ № 32 Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	мяч, свисток	Показ передачи мяча	ОК2,3,6	ВСП-34		[1;224] отв.на вопросы
89-90	ПЗ № 33 Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-35		[1;275] отв.на вопросы
91-92	ПЗ 34 Блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Показ передачи мяча, техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-36		Подготовить сообщение
93-94	ПЗ № 35 Правила соревнований. Организация соревнований в баскетбол	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-37		Составить рекомендации
95-96	ПЗ № 36 Организация соревнований в баскетбол	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольный мяч, свисток	Техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-38		Составить рекомендации
Раздел 4. Гимнастика - 36 часов									
Тема 4.1 Спортивная гимнастика - 26 часов									
97-98	ПЗ № 37 Спортивная гимнастика. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Гимнастические тренажёры	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-39		[1;83]

99-100	ПЗ № 38 Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Коврик	Техника безопасности	ОК2,3,6	ВСП-40		[1;87] отв.на вопросы
101-102	ПЗ № 39 Техника выполнения гимнастических упражнений – на брусьях, «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	маты, коврик	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-41		[1;87] отв.на вопросы
103-104	ПЗ № 40 Техника выполнения гимнастических упражнений – лазание по канату.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Канат	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-42		Состав. комплекс упражнений
105-106	ПЗ № 41 Техника выполнения гимнастических упражнений – элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Коврики	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-43		[1;89] отв.на вопросы
107-108	ПЗ № 42 Техника выполнения гимнастических упражнений – прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Гимнастический конь	Показ упражнений, техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-44		Отработать прыжок в длину

109-110	ПЗ № 43 Лазание по канату различными приемами	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Канат	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-45		
111-112	ПЗ № 44 Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Турник	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-46		Состав. комплекс упражнений
113-114	ПЗ № 45 Совершенствование гимнастических элементов.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Спортивные тренажёры	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-47		
115-116	ПЗ № 46 Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Бревно, кольца, брусья	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-48		Составить рекомендации
117-118	ПЗ № 47 Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Спортивные тренажёры	Нормативные документы	ОК2,3,6	ВСП -49		[1;105]
119-120	ПЗ № 48 Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Гимнастические снаряды	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-50		[1;107]

121-122	ПЗ № 49 Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа Зачёт	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Спортивные тренажёры	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-51		[1;118]
Итого за 3 курс		70							
4 курс									
Тема 4.1 Спортивная гимнастика - 10 часов									
123-124	ПЗ № 50 Упражнения с отягощением.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое	Гантели, гири	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-52		[1;120] отв.на вопросы
125-126	ПЗ № 51 Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости..	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое	Спортивные тренажёры	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-53		[1;120] отв.на вопросы
127-128	ПЗ № 52 Разработка упражнений утренней гимнастики.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое	Спортивные снаряды для гимнастики	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-54		Состав. комплекс упражнений
129-130	ПЗ № 53 Упражнений для улучшения координации движений.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое	Гимнастические палки, ленты, мешочки с песком	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-55		Состав. комплекс упражнений
131-132	ПЗ № 54 Комплекс упражнений для целенаправленной тренировки точности движений.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Мячи, кольца, обручи, мешочки	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6	ВСП-56		Диагностика
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)– 30 часа									
Тема 5.1 Средства профессионально-прикладной физической подготовки									

133-134	ПЗ № 55 Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Гимнастические палки, ленты, мешочки с песком	Техника безопасности, страхование	ОК2,3,6			Попади в цель - игра
135-136	ПЗ № 56 Бег на короткие дистанции 20-30 м	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Стартовые колодки, секундомер, свисток	Бег по дистанции низкий старт стартовый разгон	ОК2,3,6	ВСП-63		
137-138	ПЗ № 57 Прыжки по разметкам на правой и левой ногах	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Секундомер, свисток	Упражнения на растяжку ног выполнение прыжков	ОК2,3,6	ВСП-64		Выполнение комплексов упражнений
139-140	ПЗ № 58 Опорные прыжки через коня	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Спортивный конь, свисток	Упражнения на растяжку ног выполнение прыжков многократно	ОК2,3,6	ВСП-65		Игровые упражнения с мячом
141-142	ПЗ № 59 Прыжки через козла	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Спортивный козёл, свисток	Упражнения на растяжку ног для прыжков	ОК2,3,6	ВСП-66		Гимнастика глаз
143-144	ПЗ № 60 Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Баскетбольные мячи	Ведение мяча низкое высокое на месте и в движении, Техника отработки броска в корзину		ВСП-67		Приседания прыжки ходьба
145-146	ПЗ № 61 Упражнения с расстановкой, сборкой предметов Зачёт	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Кегли, кубики, кольца	Демонстрация выполнения упр-ий	ОК2,3,6	ВСП-68		[1;88] тестирование

147-148	ПЗ № 62 Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Эспандеры, амортизаторы из резины, гантели, гирей, штанги	Упражнения на развитие силы, выносливости,	ОК2,3,6	ВСП-69		Определить показатели [1;89]
149-150	ПЗ № 63 Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки (спортигры)	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Тренажеры	Выполнение упражнений на тренажере Сдача нормативов	ОК2,3,6	ВСП-70		
151-152	ПЗ № 64 Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки (легкая атлетика)	2	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Тренажеры	Выполнение упражнений на тренажере Сдача нормативов	ОК2,3,6	ВСП-71		Рекомендации для развития ПЗГМ
153-156	ПЗ № 65 Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки (метания)	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Тренажеры	Выполнение упражнений на тренажере Сдача нормативов	ОК2,3,6	ВСП-72		Отв. на вопросы [1;104]
157-160	ПЗ № 66 Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки (гимнастики)	4	Усовершенствование знаний и умений Практическое занятие	Тренажеры	Выполнение упражнений на тренажере Сдача нормативов	ОК2,3,6	ВСП-73		Составить комплекс упражнений

161-162	Дифференцированный зачёт	2	Урок контроля и коррекции знаний, умений и навыков обучающийся ов	Контрольные нормативы Тестовые задания	Выполнения заданий	ОК 2,4,6,8			
	Итого за 4 курс	38							
	Всего	160							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- 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, шест 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, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на

базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-
географии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом;
бадминтоном, во-
лейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и
метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий,
Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Для обучающихся ов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для обучающийся ов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для обучающийся ов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для обучающийся ов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А., Малков В.В. Физическая культура: учебник. — М., 2016.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура обучающийся а: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

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. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающийся ами индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - практические занятия; - внеаудиторная самостоятельная работа; - контрольная работа; - тестовые задания; Промежуточный контроль: - зачёты; - дифференцированный зачет.