

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Узунова Галина Петровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 05.10.2023 15:01:29  
Уникальный программный ключ:  
ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1314e1da10074e9591ec40ce98af9ce51

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
АНО «ПОО» «Открытый  
Таврический колледж»  
Г.П. Узунова  
2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
( код, наименование)

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
43.02.10 ТУРИЗМ  
(код, наименование)

СПЕЦИАЛИСТ ПО ТУРИЗМУ  
(квалификация)

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  
(базовый, углубленный)

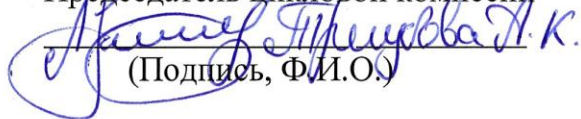
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ  
ОЧНАЯ

Симферополь, 2021 г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии

Протокол № 1  
от «30» 08 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

  
(Подпись, Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
43.02.10 Туризм

(код, наименование специальности)

Разработчик:

Иванов А.В., кандидат наук, доцент, преподаватель  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007г. № 03-1180), примерной программой учебной дисциплины одобренной и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008г. и изучается с учетом технического, социально-экономического и гуманитарного профиля получаемого профессионального образования.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы среднего общего образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды

(подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание учебной дисциплины направлено на:

#### ***достижение метапредметных результатов:***

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

*знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни* для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общеучебными компетенциями по 4 блокам:

**ОУК.01 Самоорганизация** – организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

**ОУК.02 Самообучение** – осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, заниматься самообразованием.

**ОУК.03 Информационный блок** – использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОУК.04 Коммуникативный блок** – способность эффективно работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за результат выполнения заданий.

Метапредметные результаты освоения среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена **должны отражать:**

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;



9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины**

Профессиональная составляющая дисциплины реализуется за счет отбора дидактических единиц, освоения профессиональных дидактических единиц на продуктивном уровне, реализации общеобразовательного потенциала метапредметных связей (Химия, Биология, Физика).

Профессиональный характер направленности дисциплины выражается так же в заданиях для внеаудиторной самостоятельной работы, которые связаны с познавательной деятельностью студентов для привлечения дополнительного материала, сопряженного с профессиональной сферой деятельности.

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

- обязательной аудиторной учебной нагрузки - 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
- практические занятия	117
<b>Итоговая аттестация в форме зачета/диф.зачета</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	8	1,2
<b>Введение.</b>	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и</b>	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	

<p><b>производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p>			
<p><b>Тема 1. Легкая атлетика</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p>	<p><b>38</b></p>	<p><b>2,3</b></p>
	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. Основы спортивной ходьбы</p>	<p>2 2 2</p>	
	<p>Техника бега с низкого и высокого старта Техника бега на короткие дистанции 100 м Техника бега на средние дистанции 200, 400 м Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м Бег на выносливость Эстафетный бег Челночный бег Техника прыжка в длину Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках <b>Метание в цель</b> 4 семестр <b>Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.</b> Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).</p>	<p>2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2</p>	

	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2	
	<p><i>Самостоятельная работа № 1</i></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	28	
<b>Тема 2. Волейбол</b>		<b>22</b>	<b>2,3</b>
	<i>Содержание учебного материала:</i>		
	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	Передача мяча в движении.	2	
	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	

	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Совершенствование командных действий в защите.	2	
	Командные действия в нападении.	2	
	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<i>Самостоятельная работа № 2</i> 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	30	
<b>Тема 3. Баскетбол</b>		<b>50</b>	
	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>2,3</b>
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты 5 семестр	2	
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	

	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	Личная защита.	2	
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	

	6 семестр		
	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	
	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	
	Зонная защита.	2	
	Игра по правилам.	2	
	<i>Самостоятельная работа № 3</i> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	30	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>117</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон. оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели) гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

**Гигиенические требования:** Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

*Оборудование и инвентарь спортивных залов* должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

*Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.* Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

*Гигиенические требования к одежде, к обуви* .Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

*Личная гигиена* включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

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

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

### **3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам**

Структура учебно-методического комплекса учебной дисциплины «Физическая культура» включает следующие компоненты:

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования
- примерная программа по физической культуре
- копия учебного плана;
- рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»;
- календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»;
- презентации к учебным занятиям;
- методические рекомендации для проведения внеаудиторной самостоятельной работы;
- рабочие тетради для студентов, освобожденных от сдачи контрольно-зачетных нормативов;
- методические рекомендации для проведения практических работ.

### 3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: ОИЦ Академия, 2011.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2010.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2010.

#### Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2010.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2012.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2012.

#### 3.3.3. Интернет-ресурсы

1. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
2. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
3. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов
4. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Метапредметные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
<b>Умения:</b>			
анализировать историческую информацию, представленную в разных знаковых системах	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии,	1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;	- устный индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования,

	проявлять к ней устойчивый интерес	самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий;
различать в исторической информации факты и мнения, исторические описания и исторические объяснения	О.К.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- текущий контроль знаний; - домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с оригинальными текстами; - подготовка и защита групповых заданий проектного характера; - наблюдение за выполнением практических заданий;
устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических процессов и явлений;	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	- экспертная оценка выполнения практических работ; - экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы; - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения; - нового знания каждым обучающимся;
представлять результаты изучения исторического материала в формах конспекта, реферата, рецензии.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	4. готовность и способность к самостоятельной информационно-	- накопительная оценка; - текущий контроль знаний;

		<p>познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных</p>	
--	--	---	--

		ценностей; 8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	
<b>Знания</b>			
основные факты, процессы и явления, характеризующие целостность отечественной и всемирной истории	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.		- устный индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий;
периодизацию всемирной и отечественной истории	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.		– домашние задания проблемного характера; – практические задания по работе с оригинальными текстами;
современные версии и трактовки важнейших проблем отечественной и	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,		– подготовка и защита групповых заданий

<p>всемирной истории</p>	<p>заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>		<p>проектного характера; - наблюдение за выполнением практических заданий; - экспертная оценка выполнения практических работ; - экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы; – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся; – накопительная оценка; - текущий контроль знаний;  Дифференцированный зачет</p>
--------------------------	---	--	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возрастле т	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,7 и выш е	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выш е 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниж е 8,1	8,4 и выш е 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниж е 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	220	210	190	185	170	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выш е 1500	1300 – 1400 1300 – 1400	1100 и ниж е 1100	1300 и выш е 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниж е 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	14	12	7	22	18	13
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	12	10	7	25	20	15



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,40	13,30	14,30
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	220	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	7
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	9,5	10,0	10,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики 10. (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,2	11,15	12,10
2. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	9,5	10,4	10,6
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