



РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой комиссии  
укрупненной группы специальностей  
23.00.00 Техника и технология наземного  
транспорта

Протокол № 15 от «25» апреля 2023 г.

Председатель комиссии

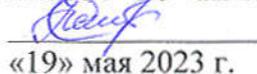
 Н. В. Сидорова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-  
методической работе ГАПОУ СО «ИМТ»

 Е.С. Прокопьев  
«19» мая 2023 г.

Заместитель директора по воспитательной  
и социально- педагогической работе  
ГАПОУ СО «ИМТ»

 Н.В. Сеченова  
«19» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, агрегатов и систем автомобилей

Разработчик: Е.А. Юдин, преподаватель ГАПОУ СО «ИМТ»

Рецензент Е.С. Прокопьев зам. директора по УМР ГАПОУ СО «ИМТ»

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1568., Рабочей программы воспитания 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (разработанной ГАПОУ СО «ИМТ»)

В рабочей программе раскрывается содержание дисциплины, указываются тематика, виды самостоятельных работ, формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации обучающихся, рекомендуемые учебные пособия

**СОДЕРЖАНИЕ**  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Наименование раздела	С.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (далее- ППССЗ).

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в обязательную часть ППССЗ, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ 00).

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК1 – ОК11</b>	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

Изучение дисциплины ОГСЭ.03 Иностранный язык в профессиональной деятельности направлено на формирование

*общих компетенций:*

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения <sup>1</sup>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<b>Умения:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <b>Знания:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач	<b>Умения:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска

<sup>1</sup>Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности)

	профессиональной деятельности	<b>Знания:</b> номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		<b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<b>Умения:</b> грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		<b>Знания:</b> особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	<b>Умения:</b> описывать значимость своей профессии (специальности)
		<b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	<b>Умения:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		<b>Знания:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>Умения:</b> 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
		<b>Знания:</b> 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
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<b>Умения:</b> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
		<b>Знания:</b> современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<b>Умения:</b> понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
		<b>Знания:</b> правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	<b>Умения:</b> выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования
		<b>Знание:</b> основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты

**Требования к результатам освоения личностных результатов, в соответствии с программой воспитания.**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Код компетенции в соответствии с ФГОС СПО 23.02.07
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1	ОК 03 ОК 06 ОК 11
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 09
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09 ОК 10
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 09 ОК 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами	ЛР 11	ОК 03

эстетической культуры.		
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12	ОК 03 ОК 04 ОК 06
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>		
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 14	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 09

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	194
в том числе:	
теоретическое обучение	
Практические работы	174
Консультации	20
<i>Самостоятельная работа</i>	20
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 8 семестр</b>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций	Личностные результаты
1	2	3		ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 14
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		2		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1- ОК 11	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		40		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 1- ОК 11	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта			
	2. Техника прыжка в длину с места			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 1- ОК 11	
	1. Техника бега по дистанции			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 1- ОК 11	
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			

<b>разбега. Метание снарядов.</b>	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 1- ОК 11</b>	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 1- ОК 11</b>	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 1- ОК 11</b>	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу				
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 1- ОК 11</b>	
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо			

<i>мячом</i>	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>		ОК 1- ОК 11
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-			
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>		ОК 1- ОК 11
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>		ОК 1- ОК 11
	1. Техника прямого нападающего удара			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Отработка техники прямого нападающего удара			
<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>				
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>		ОК 1- ОК 11
	1. Техника прямого нападающего удара			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	<b>8</b>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 1- ОК 11
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<b>24</b>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	<b>24</b>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-		

<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	<b>ОК 1- ОК 11</b>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	<b>20</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>20</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>214</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

##### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

###### 1. Спортивный зал

**Оборудование:** инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, мячи для тенниса; шведская стенка; секундомер; оборудование для занятий аэробикой (коврики скакалки; гимнастическая перекладина); баскетбольные щиты; рециркулятор бактерицидный настенный РБ 2\*15.

###### 1.1. Технические средства обучения для демонстрации, библиотека, читальный зал с выходом в интернет

**Оборудование:** интерактивная доска; ноутбук; проектор; стол для ноутбука; стул преподавателя; кафедра; столы - парты двухместные; приставка к столу (уголки); стулья; рециркулятор бактерицидный настенный РБ 2\*15.

###### 2. Тренажерный зал

**Оборудование:** оборудование для силовых упражнений: тренажер многофункциональный; атлетический блок; эллипсоид; мультижим универсальный; блок-рама.

###### 3. Стадион

**Оборудование:** футбольное поле; ворота; плац; турники; брусья; элементы полосы препятствий; дорожка для прыжков и метания

##### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

###### 3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева — М.: «Академия», 2020.

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

#### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	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: <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование