

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики «Алатырский технологический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-  
транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

Алатырь 2021 г.

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
от «31» августа 2021 г.

№ 84



**РЕКОМЕНДОВАНО**

Экспертным советом ОУ

Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

Председатель Экспертного совета \_\_\_\_\_ /В.Н. Пичугин /

**СОГЛАСОВАНО**

Загубин В.А., руководитель физвоспитания

Филиал «СамГУПС» в г. Алатырь

ФИО, должность, место работы

«27» августа 2021 г.

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО**

на заседании

ПЦК транспортных и строительных

технологий

Протокол от «28» августа 2021 г. № 1

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ /А. В. Афанасьев/

Разработчик:

Макаров В.И., преподаватель

«26» августа 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                         |                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>12</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ<br/>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b>         |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:

учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                                                                                                                                                                                    | Умения                                                                                                                          | Знания                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                                                                                                        | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                    |                                                                                                                                 | - основы здорового образа жизни                                                                 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. |                                                                                                                                 |                                                                                                 |

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

Объем образовательной программы: 168 часов, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов

практическое обучение: 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                               | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Объем образовательной программы                                                         | 168                  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                 | 168                  |
| в том числе:                                                                            |                      |
| теоретические занятия                                                                   | -                    |
| лабораторные занятия                                                                    | -                    |
| практические занятия                                                                    | 168                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме:</b><br>дифференцированного зачета в 4,6,8 семестре | -                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                         | Объем часов           | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                     | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                               | 26                    |                                                                       |
| <b>Тема 1.1. Практические занятия. Спринтерский бег</b> | Содержание учебного материала<br>1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.<br>2. Техника эстафетного бега.                                                                                                                                      | 6<br>2<br>4           | ОК.3, ОК.4, ОК.8                                                      |
| <b>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</b>                   | Содержание учебного материала<br>1. Техника бега на средние дистанции: низкий и высокий старт.<br>2. Техника бега на средние дистанции: стартовый разгон, финиширование.<br>3. Техника бега на длинные дистанции.                                             | 6<br>2<br>2<br>2      | ОК.3, ОК.4, ОК.8                                                      |
| <b>Тема 1.3. Прыжки</b>                                 | Содержание учебного материала<br>1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>2. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»<br>3. Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»<br>4. Техника прыжка в длину с места | 8<br>2<br>2<br>2<br>2 | ОК.3, ОК.4, ОК.8                                                      |
| <b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>                        | Содержание учебного материала<br>1. Техника метания гранаты с места и с разбега.<br>2. Техника метания гранаты в цель.<br>3. Техника метания гранаты на дальность.                                                                                            | 6<br>2<br>2<br>2      | ОК.3, ОК.4, ОК.8                                                      |
| <b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 10<br>10              | ОК.3, ОК.4, ОК.8                                                      |

|                                           |                               |                                                                                                                                |    |                  |
|-------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|
| <b>Тема 2.1<br/>Лыжная<br/>подготовка</b> | 1.                            | Лыжные ходы: попеременно двушажный ход.                                                                                        | 2  |                  |
|                                           | 2.                            | Одновременно одношажный ход.                                                                                                   | 2  |                  |
|                                           | 3.                            | Одновременно бесшажный ход.                                                                                                    | 2  |                  |
|                                           | 4.                            | Способы спусков и поворотов.                                                                                                   | 2  |                  |
|                                           | 5.                            | Прохождение лыжной дистанции до 5км(юн.), 3км(дев)<br>Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. | 2  |                  |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные<br/>игры</b>  |                               |                                                                                                                                | 56 |                  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Волейбол</b>             | Содержание учебного материала |                                                                                                                                | 30 |                  |
|                                           | 1.                            | Техника игры в нападении: стойки, перемещения                                                                                  | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                           | 2.                            | Техника владения мячом, жонглирования.                                                                                         | 2  |                  |
|                                           | 3.                            | Передачи мяча.                                                                                                                 | 2  |                  |
|                                           | 4.                            | Подачи мяча: нижняя                                                                                                            | 2  |                  |
|                                           | 5.                            | Подачи мяча :боковая                                                                                                           | 2  |                  |
|                                           | 6.                            | Подачи мяча: верхняя                                                                                                           | 2  |                  |
|                                           | 7.                            | Нападающие удары.                                                                                                              | 2  |                  |
|                                           | 8.                            | Техника игры в защите: стойки , перемещения.                                                                                   | 2  |                  |
|                                           | 9.                            | Техника приемов мяча. Техника блокирования                                                                                     | 2  |                  |
|                                           | 10.                           | Тактика игры в нападении: индивидуальные групповые                                                                             | 2  |                  |
|                                           | 11.                           | Тактика игры в нападении: командные.                                                                                           | 2  |                  |
|                                           | 12.                           | Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые                                                                               | 2  |                  |
|                                           | 13.                           | Тактика игры в защите: командные.                                                                                              | 2  |                  |
|                                           | 14.                           | Правила соревнований и судейство.                                                                                              | 2  |                  |
|                                           | 15.                           | Выполнение контрольных нормативов.                                                                                             | 2  |                  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Баскетбол</b>            | Содержание учебного материала |                                                                                                                                | 26 |                  |
|                                           | 1.                            | Техника игры в нападении: перемещения, остановки повороты,                                                                     | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                           | 2.                            | Ловля мяча и передача мяча                                                                                                     | 2  |                  |
|                                           | 3.                            | Ведение баскетбольного мяча « дриблинг».                                                                                       | 2  |                  |
|                                           | 4.                            | Броски мяча в корзину с места.                                                                                                 | 2  |                  |
|                                           | 5.                            | Броски мяча в корзину в движении                                                                                               | 2  |                  |
|                                           | 6.                            | Броски мяча в корзину в прыжке                                                                                                 | 2  |                  |
|                                           | 7.                            | Техника игры в защите: стойки, перемещения                                                                                     | 2  |                  |
|                                           | 8.                            | Вырывание и выбивание мяча                                                                                                     | 2  |                  |

|                                                                                                     |     |                                                                                                                                                                                                                    |    |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|
|                                                                                                     | 9.  | Перехваты баскетбольного мяча                                                                                                                                                                                      | 2  |                  |
|                                                                                                     | 10. | Противодействия броскам соперника.                                                                                                                                                                                 | 2  |                  |
|                                                                                                     | 11. | Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия                                                                                                                                                      | 2  |                  |
|                                                                                                     | 12. | Действия игрока с мячом и без мяча                                                                                                                                                                                 | 2  |                  |
|                                                                                                     | 13. | Групповые действия, командные действия                                                                                                                                                                             | 2  |                  |
| <b>Раздел 4.<br/>Лыжная<br/>подготовка</b>                                                          |     |                                                                                                                                                                                                                    | 10 |                  |
| <b>Раздел 4.1<br/>Лыжная<br/>подготовка</b>                                                         |     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                      | 10 |                  |
|                                                                                                     | 1.  | Лыжные ходы: попеременно двушажный ход.                                                                                                                                                                            | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                                                                                     | 2.  | Одновременно одношажный ход.                                                                                                                                                                                       | 2  |                  |
|                                                                                                     | 3.  | Одновременно бесшажный ход.                                                                                                                                                                                        | 2  |                  |
|                                                                                                     | 4.  | Способы спусков и поворотов.                                                                                                                                                                                       | 2  |                  |
|                                                                                                     | 5.  | Прохождение лыжной дистанции до 5км(юн.), 3км(дев)<br>Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство.                                                                                     | 2  |                  |
| <b>Раздел 5.<br/>Гимнастика</b>                                                                     |     |                                                                                                                                                                                                                    | 18 |                  |
| <b>Тема 5.1.<br/>Общездоровительная<br/>подготовка</b>                                              |     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                      | 8  |                  |
|                                                                                                     | 1.  | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на координацию, гибкость, равновесие, выносливость, сенсорику.                                                                                             | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                                                                                     | 2.  | Специальные упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                                              | 2  |                  |
|                                                                                                     | 3.  | Специальные упражнения для профилактики и коррекции зрения.                                                                                                                                                        | 2  |                  |
|                                                                                                     | 4.  | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.                                                                                                                                                        | 2  |                  |
| <b>Тема 5.2.<br/>Висы и упоры на<br/>перекладине,<br/>брусках</b>                                   |     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                      | 2  |                  |
|                                                                                                     | 1.  | Техника выполнения элементов, связок, комбинаций на низкой и высокой перекладинах.                                                                                                                                 | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                                                                                     | 2.  | Техника выполнения элементов, связок, комбинаций, на брусках.                                                                                                                                                      |    |                  |
| <b>Тема 5.3.<br/>Элементы<br/>атлетической<br/>гимнастики<br/>(оздоровительное<br/>направление)</b> |     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                      | 2  |                  |
|                                                                                                     | 1.  | Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.                                                                                                                         | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                                                                                     | 2.  | Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.<br>Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития выносливости и уменьшения массы тела. |    |                  |
| <b>Тема 5.4.</b>                                                                                    |     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                      | 6  |                  |

|                                       |                               |                                                                       |    |                  |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|------------------|
| <b>Акробатика</b>                     | 1.                            | Техника выполнения перекатов вперед и назад.                          | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                       | 2.                            | Техника выполнения кувырка вперед и назад.                            | 2  |                  |
|                                       | 3.                            | Техника выполнения стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки. | 2  |                  |
| <b>Раздел 6<br/>Легкая атлетика</b>   |                               |                                                                       | 18 |                  |
| <b>Тема 6.1.<br/>Спринтерский бег</b> | Содержание учебного материала |                                                                       | 10 |                  |
|                                       | 1.                            | Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.                  | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                       | 2.                            | Техника эстафетного бега.                                             | 2  |                  |
|                                       | 3.                            | Техника бега на средние дистанции: низкий и высокий старт.            | 2  |                  |
|                                       | 4.                            | Техника бега на средние дистанции: стартовый разгон, финиширование.   | 2  |                  |
|                                       | 5.                            | Техника бега на длинные дистанции.                                    | 2  |                  |
| <b>Тема 6.2.<br/>Прыжки</b>           | Содержание учебного материала |                                                                       | 8  |                  |
|                                       | 1.                            | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».              | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                       | 2.                            | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»            | 2  |                  |
|                                       | 3.                            | Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»                  | 2  |                  |
|                                       | 4.                            | Техника прыжка в длину с места                                        | 2  |                  |
| <b>Раздел 7.<br/>Спортивные игры</b>  |                               |                                                                       | 30 |                  |
| <b>Тема 7.1.<br/>Волейбол</b>         | Содержание учебного материала |                                                                       | 30 |                  |
|                                       | 1                             | Техника игры в нападении: стойки, перемещения                         | 2  | ОК.3, ОК.4, ОК.8 |
|                                       | 2                             | Техника владения мячом, жонглирования.                                | 2  |                  |
|                                       | 3                             | Передачи мяча.                                                        | 2  |                  |
|                                       | 4                             | Подачи мяча: нижняя                                                   | 2  |                  |
|                                       | 5                             | Подачи мяча :боковая                                                  | 2  |                  |
|                                       | 6                             | Подачи мяча: верхняя                                                  | 2  |                  |
|                                       | 7                             | Нападающие удары.                                                     | 2  |                  |
|                                       | 8                             | Техника игры в защите: стойки , перемещения.                          | 2  |                  |
|                                       | 9                             | Техника приемов мяча                                                  | 2  |                  |
|                                       | 10                            | Техника блокирования                                                  | 2  |                  |
|                                       | 11                            | Тактика игры в нападении: индивидуальные групповые                    | 2  |                  |
|                                       | 12                            | Тактика игры в нападении: командные.                                  | 2  |                  |
|                                       | 13                            | Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые                      | 2  |                  |
|                                       | 14                            | Тактика игры в защите: командные.                                     | 2  |                  |

|               |    |                                                                                                                |            |  |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|               | 15 | Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство.<br>Выполнение контрольных нормативов. | 2          |  |
| <b>Всего:</b> |    |                                                                                                                | <b>168</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины обеспечивается наличием:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастический инвентарь:

1. перекладина,
2. брусья параллельные,
3. скамейка гимнастическая,
4. планки металлические для прыжков,
5. скакалки,
6. штанга,
7. гантели,
8. мячи набивные,
9. гимнастические маты поролоновые;

- легкоатлетический инвентарь:

1. гранаты весом 500 г, 700 г,
2. секундомеры,
3. рулетка металлическая,
4. эстафетные палочки,
5. аптечка;

- лыжный инвентарь:

1. лыжи беговые с креплениями,
2. палки лыжные,
3. ботинки лыжные,
4. мазь лыжная для различной температуры

- инвентарь для спортивных игр:

1. мячи баскетбольные,
2. мячи волейбольные,
3. мячи футбольные,
4. щиты баскетбольные с кольцами,
5. сетки волейбольные со стойками,
6. свистки судейские,
7. аптечка

- спортивные костюмы для сборных команд:

1. по баскетболу,
2. по волейболу.

3. по мини-футболу,
4. по легкой атлетике,
5. по лыжным гонкам.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- компьютер;
- тренажеры.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура./А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр « Академия», 2016.

#### **Дополнительные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.-237 с
2. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. /Т.В.Андрюхина, Н.В.Третьякова. – М.: 2017.

#### **Интернет-источники:**

<http://infourok.ru>  
<http://nsportal.ru>  
<http://www.uchportal.ru>  
<http://www.openclass.ru>  
<http://kco-anyak.myjino.ru>  
<http://edu.convdocs.org>

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

Образовательное учреждение Алатырский технологический колледж Минобразования Чувашии, реализующее подготовку по учебной дисциплине Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами усвоенные знания и освоенные умения.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>- Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности, демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни, обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.</p> <p>Оценка «3» ставится, если обучающийся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией;</li> <li>- ведение дневника самонаблюдения;</li> <li>- защита рефератов, докладов;</li> <li>- фронтальный и индивидуальный опрос</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                             | пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> | <p>Оценка «5» ставится, если обучающийся выполнил движение или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать</p> <p>Оценка «4» ставится, если обучающийся при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> <p>Оценка «3» ставится, если обучающийся выполнил двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение на занятиях;</li> <li>- оценка выполнения нормативов;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий;</li> <li>- участие в соревнованиях различного уровня</li> </ul> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметки;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.<br/>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.<br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>контрольных соревнований по спортивным играм<br/> Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br/> Аэробика (девушки)<br/> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия<br/> Атлетическая гимнастика (юноши)<br/> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/> Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.<br/> Лыжная подготовка.<br/> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.<br/> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.<br/> Кроссовая подготовка.<br/> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики «Алатырский технологический  
колледж» Министерства образования и молодежной политики  
Чувашской Республики**

**Лист экспертизы  
рабочей программы учебной дисциплины (УД)  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-  
транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

Наименование ППССЗ 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, \_\_\_\_\_ дорожных машин и оборудования

Код и наименование учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Автор Макаров В.И.

|      | Предмет экспертизы                                   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Экспертная оценка* |
|------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1    | <b>Структура программы (техническая экспертиза)</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
| 1.1. | Структура рабочей программы УД                       | 1.1.1. Структура программы включает в себя разделов не меньше требований ФГОС                                                                                                                                                                                                                                          | 2                  |
|      |                                                      | 1.1.2. Соответствие структуры программы форме программы УД, утвержденной в ОУ                                                                                                                                                                                                                                          | 2                  |
| 1.2. | Паспорт (пояснительная записка) рабочей программы УД | 1.2.1.Наличие раздела «Паспорт программы УД» или пояснительной записки и ее соответствие утвержденной в ОУ формой программы                                                                                                                                                                                            | 2                  |
|      |                                                      | 1.2.2.Соответствие паспорта макету программы (указаны область применения программы, место УД в структуре ОПОП, цели и задачи, количество часов на освоение программы)                                                                                                                                                  | 2                  |
|      |                                                      | 1.2.3.Соответствие объема часов на освоение УД объему, указанному в РУП                                                                                                                                                                                                                                                | 2                  |
| 1.3. | Структура и содержание УД                            | 1.3.1. Наличие раздела «Структура и содержание УД»                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                  |
|      |                                                      | 1.3.2. Указаны виды учебной работы и объем часов на их выполнение                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                  |
|      |                                                      | 1.3.3. Указана форма итоговой аттестации по УД                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                  |
|      |                                                      | 1.3.4. Имеется тематический план, в котором указано содержание учебного материала, перечень лабораторных, практических и контрольных работ, содержание самостоятельной работы обучающихся, тематика курсовых работ (проектов) и самостоятельной работы обучающихся над его выполнением, объем часов и уровень освоения | 2                  |
| 1.4. | Условия реализации УД                                | 1.4.1. Указаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению (учебные кабинеты, лаборатории, мастерские, оборудование, ТСО, необходимые для реализации программы)                                                                                                                                     | 2                  |
|      |                                                      | 1.4.2. Имеется перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, оформленный в соответствии с ГОСТом и требованиями к году издания                                                                                                                                                               | 2                  |
| 1.5. | Контроль и оценка результатов освоения УД            | 1.5.1. Определены формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                | 2                  |
|      |                                                      | 1.5.2. Результаты обучения соответствуют результатам, указанным в паспорте программы УД                                                                                                                                                                                                                                | 2                  |
|      |                                                      | 1.5.3. Формы контроля конкретизированы с учетом специфики обучения                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                  |
| 1.6. | Оформление рабочей программы УД                      | 1.6.1. Имеется титульный лист, оформленный в соответствии с требованиями                                                                                                                                                                                                                                               | 2                  |
|      |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                  |

|          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
|----------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|          |                                                         | 1.6.2. Имеется оглавление, наименования разделов программы соответствуют наименованиям, указанным в оглавлении<br>1.6.3. Программа оформлена в соответствии с общими требованиями к оформлению текстовых документов, методическими рекомендациями по составлению программ УД и утвержденной в ОУ формой программы УД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                          |
| 1.7      | Объем времени на освоение УД                            | 1.7.1. Общий объем времени, отведенного на освоение УД (всего часов), в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает<br>1.7.2. Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает<br>1.7.3. Объем времени, отведенного на выполнение лабораторных и практических занятий, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает<br>1.7.4. Объем времени, отведенного на самостоятельную работу, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД» совпадает    | 2<br>2<br>2<br>2           |
| <b>2</b> | <b>Содержание программы (содержательная экспертиза)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
| 2.1      | Паспорт рабочей программы УД                            | 2.1.1. Формулировка пункта 1.1. «Область применения программы» в достаточной мере определяет специфику использования примерной программы УД в основном и дополнительном профессиональном образовании<br>2.1.2. Формулировка компетенций, знаний и умений в инвариантной части соответствует ФГОС<br>2.1.3. % отличие программы от примерной (в случае ее наличия) или от требований ФГОС<br>2.1.4. Наличие дополнительных компетенций, знаний и умений<br>2.1.5. Требования к умениям и знаниям в инвариантной части соответствуют ФГОС<br>2.1.6. Добавлены требования к умениям и знаниям (на основании чего?) с учетом требований работодателей | 2<br>2<br>0<br>1<br>2<br>0 |
| 2.2.     | Структура и содержание УД                               | 2.2.1. Наименование разделов УД отражает содержание всех компетенций<br>2.2.2. Почасовое распределение тем – оптимально<br>2.2.3. Содержательное распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями полностью соответствует основным показателям оценки результатов обучения<br>2.2.4. Почасовое распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями соответствует специфике основных показателей оценки результатов обучения (приложение).                                                                                                                                              | 2<br>2<br>2<br>2           |

|      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|      |                                           | 2.2.5. Уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения лабораторных работ, практических занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
|      |                                           | 2.2.6. Тематика домашних заданий самостоятельной работы раскрывается «диагностическими» формулировками, отражающими овеществленный результат учебно-познавательной деятельности обучающегося, который можно проверить и оценить (в контексте тематики должны быть обозначены формы результатов выполнения индивидуальных домашних заданий (реферат, сообщение, доклад, презентация, конспект лекций, схема, чертеж, карта и т.п.) | 2 |
|      |                                           | 2.2.7. В содержании тем отражены дополнительные (сверх стандарта) знания и умения в соответствии с заявленными компетенциями                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0 |
|      |                                           | 2.2.8 Тематика курсовых работ соответствует специфике и обеспечивает формирование профессиональных компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0 |
| 2.3. | Условия реализации УД                     | 2.3.1. Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
|      |                                           | 2.3.2. Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины (с учетом количественных характеристик на одного или группу обучающихся из 30 чел.)                                                                                                                                                                                 | 2 |
|      |                                           | 2.3.3. Перечень рекомендуемых основных и дополнительных источников (включая Интернет-ресурсы) содержательно достаточен для реализации образовательного процесса                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 |
|      |                                           | 2.3.4. Требования к организации образовательного процесса в достаточной мере раскрывают особенности освоения программы (как минимум описываются условия проведения занятий, перечисляются дисциплины и профессиональные модули, изучение которых должно предшествовать освоению данной дисциплины) и соответствуют требованиям к умениям и знаниям, установленным ФГОС                                                            | 2 |
|      |                                           | 2.3.5. Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров достаточны для качественного проведения занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 2.4  | Контроль и оценка результатов освоения УД | 2.4.1. Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|      |                                           | 2.4.2. Основные показатели оценки результатов обучения соответствуют заявленным компетенциям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
|      |                                           | 2.4.3. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  | <p>соответствующих профессиональных компетенций (соответствовать знаниям, умениям по ФГОС, охватывать весь цикл действий обучаемого, предусматривать возможность контроля и оценки в процессе обучения на базе образовательного учреждения)</p> <p>2.4.4. Комплекс форм и методов контроля и оценки умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины</p> <p>2.4.5. Текст раздела «Контроль и оценка результатов освоения» УД содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в достаточной мере информацию об организации, средствах и проведении аттестации обучающихся;</li> <li>-перечень контрольных точек, обеспечивающий текущий контроль и промежуточную аттестацию;</li> <li>-указание применяемой технологии оценки</li> </ul> <p>2.4.6. Предлагаемые методики, виды, типы, формы контроля позволяют обучающемуся предъявить результат обучения</p> | 2 |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |

\* экспертная оценка проводится председателем ЦК до начала внешней экспертизы

0 баллов - отсутствие признака, 1 балл - признак проявлен не в полном объеме или деятельность (результат, условие) требует коррекции, 2 балла - представлены факты, полностью подтверждающие наличие признака.

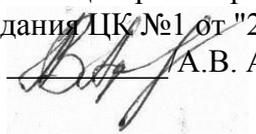
| <b>ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> (следует выбрать одну из перечисленных альтернативных позиций)                                         | <b>да</b> | <b>нет</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| Рабочая программа полностью соответствует ФГОС, может быть рекомендована к рассмотрению внешним экспертом и Экспертным советом ОУ | да        | -          |
| Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к доработке                                                                    | -         | нет        |

Замечания и рекомендации эксперта по доработке:

Замечаний нет

Эксперт, председатель ПЦК транспортных и строительных технологий Афанасьев

А.В. Протокол заседания ЦК №1 от "28" августа 2021 г.

Председатель ПЦК:  А.В. Афанасьев/

## **ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ** **по результатам внешней экспертизы**

Эксперт Загубин Виталий Александрович руководитель физвоспитания Филиала «Сам ГУПС» в г. Алатырь провел экспертизу рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.04 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПОДЪЕМНО-ТРАНСПОРТНЫХ, СТРОИТЕЛЬНЫХ, ДОРОЖНЫХ МАШИН И ОБОРУДОВАНИЯ.

Цель экспертизы: независимая оценка рабочей программы

Предмет экспертизы:

- рабочая программа учебной дисциплины
- листы согласования ППССЗ с работодателями

### **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТИЗЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с рекомендованным макетом.

Структура программы соответствует требованиям макета.

1. Цели освоения дисциплины: указаны
2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: содержательно-логические связи определены
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: указаны; соответствуют ФГОС
4. Требования к практическому опыту, умениям и знаниям с учетом требований работодателей: присутствуют
5. Соответствие программы современным требованиям к профессиональной деятельности специалистов: соответствует
6. Структура и содержание дисциплины  
Объем образовательной программы составляет 168 часов.  
Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы: соответствует учебному плану.  
Содержание дисциплины/профессионального модуля: наименование разделов, тем дисциплины виды учебной работы, в т.ч. часы самостоятельной работы, коды компетенций: указаны корректно.
7. Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС и требованиям работодателей.
8. Условия организации образовательного процесса: описаны в полном объеме.
9. Изучение современных производственных технологий, средств труда, особенностей организации труда (в т.ч. охраны труда) на предприятиях: предусмотрено
10. Основные показатели оценки результатов обучения: представлены в полном объеме; соответствуют компетенциям
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:  
Основные источники: представлены в полном объеме  
Дополнительные источники: представлены в полном объеме  
Программное обеспечение и Интернет-ресурсы: представлены в полном объеме  
Рекомендуемые источники отвечают требованиям по новизне и направлению подготовки:  
да

