

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК  
Е.В. Бледных  
«01» июня 2022 г.

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**Специальность(профессия)** 13.02.11 Техническая эксплуатация  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)

**Курс** 2, 3, 4  
**Группа** М-21, М-31, М-32, М-41

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Специальность(профессия)** 13.02.11 Техническая эксплуатация  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)  
Ставрополь, 2022

**Курс** 2, 3, 4  
**Группа** М-21, М-31, М-32, М-41

**ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры «Физического  
воспитания и ОБЖ»

Протокол № 9 от 24.05.2022 г.

Зав. кафедрой



Е.В. Коляко

**СОГЛАСОВАНО**

Методист



Ю.Ю. Калайтанова

**ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры «Физического

Составители: преподаватель ГБПОУ СРМК А. А. Сергиенко.

Протокол № 9 от 24.05.2022 г.

Зав. кафедрой

Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский  
региональный многопрофильный колледж»

Методист

Ю.Ю. Калайтанова

Заключение Экспертного совета № 13 от 27 мая 2022 г.

Составители: преподаватель ГБПОУ СРМК А. А. Сергиенко.

Составители: преподаватель ГБПОУ СРМК А. А. Сергиенко.

Протокол № 9 от 24.05.2022 г.

Зав. кафедрой

Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский  
региональный многопрофильный колледж»

Методист

Ю.Ю. Калайтанова

Заключение Экспертного совета № 13 от 27 мая 2022 г.

Составители: преподаватель ГБПОУ СРМК А. А. Сергиенко.

Составители: преподаватель ГБПОУ СРМК А. А. Сергиенко.

Протокол № 9 от 24.05.2022 г.

Зав. кафедрой

Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский  
региональный многопрофильный колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)** квалификации техник укрупненной группы специальностей **13.00.00 Электро- и теплоэнергетика**.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью математического и общего естественнонаучного цикла дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ПООП СПО по данной специальности, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности (профессии):

а) общих компетенций (ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

б) личностные результаты:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19 Участвующий в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 9, ЛР 19	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основ здорового образа жизни.

### **1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

**Трудоемкость (учебная нагрузка обучающихся) - 186 часов, в том числе:**

- практических занятий 180 часов (в т.ч. в форме практической подготовки – 6 часов);

- промежуточная аттестация - 6 часов (зачет в 4, 6 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре).

## 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>
<b>Трудоемкость (учебная нагрузка обучающихся)</b>	<b>186</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>180</b>
в том числе:	
практические занятия	180
в т.ч. практические занятия в форме практической подготовки	6
Промежуточная аттестация (зачет в 4, 6 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре)	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций, личностных результатов
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 2 ОК 8 ЛР 9, ЛР 19
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе		



	<p>профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	<i>Практическое занятие № 4. (в форме практической подготовки)</i> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
<b>Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b> ЛР 9, ЛР 19
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.	2	
	<b>В том числе, практических занятий в форме практической подготовки</b>		
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
<i>Практическое занятие № 9.</i> Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>142</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 6</b>
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы		

<p><b>ПОДГОТОВКА</b></p>	<p>методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p>		<p><b>ОК 8</b> ЛР 9, ЛР 19</p>
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	<p><b>36</b></p>	
	<p><i>Практическое занятие № 10.</i> Выполнение построений.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №11.</i> Выполнение перестроений.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №12.</i> Выполнение различных видов ходьбы.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №13.</i> Выполнение беговых упражнений.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №14.</i> Выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №15.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №16.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах. <b>Зачетное занятие</b></p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие №17.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 18.</i> Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 19.</i> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.</p>	<p>2</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 20.</i> Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы,</p>	<p>2</p>	

	<p>выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p><i>Практическое занятие №21.</i> Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения.</p> <p><i>Практическое занятие № 22.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.</p> <p><i>Практическое занятие № 23.</i> Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа.</p> <p><i>Практическое занятие № 24.</i> Варианты челночного бега: 3×10, 10×10</p> <p><i>Практическое занятие № 25.</i> Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.</p> <p><i>Практическое занятие №26.</i> Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны.</p> <p><i>Практическое занятие № 27.</i> Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b> ЛР 9, ЛР 19
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<i>Практическое занятие № 28.</i> Выполнение строевых упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие № 29.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.	2	
	<i>Практическое занятие № 30.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах (перекладина)	2	
	<i>Практическое занятие № 31.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами. <i>Практическое занятие № 32.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами (гимнастическая жердь)	2	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>
	Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длин-ные дистанции, бега по прямой и виражу, на		

	<p>стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500-600 м. Повторный бег 100-150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50-60 м (150-200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой -положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p>		ЛР 9, ЛР 19
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>	
	<i>Практическое занятие № 33.</i> Выполнение низкого старта. техники бега на короткие дистанции.	2	
	<i>Практическое занятие № 34.</i> Выполнение техники бега на короткие дистанции. <b>ЗАЧЕТ</b>	2	
	<i>Практическое занятие № 35.</i> Выполнение техники бега по дистанции (короткой) <b>ЗАЧЕТ</b>	2	
	<i>Практическое занятие № 36.</i> Выполнение техники бега по дистанции (длинной)	2	
	<i>Практическое занятие №37.</i> Выполнение техники бега по виражу.	2	
	<i>Практическое занятие №38.</i> Выполнение техники бега по пересеченной местности.	2	
	<i>Практическое занятие № 39.</i> Выполнение техники высокого старта.	2	
	<i>Практическое занятие № 40.</i> Выполнение техники стартового разгона.	2	
	<i>Практическое занятие № 41.</i> Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	<i>Практическое занятие № 42.</i> Выполнение марш-броска.	2	

	<i>Практическое занятие № 43.</i> Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	<i>Практическое занятие № 44.</i> Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	<b>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 9, ЛР 19</b>
	<b>Волейбол</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	<b>Баскетбол</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>50</b>	
	<i>Практическое занятие № 45.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
	<i>Практическое занятие № 46</i> Закрепление тактики нападения в волейболе.	2	
	<i>Практическое занятие № 47</i> Закрепление тактики защиты в волейболе.	2	
	<i>Практическое занятие № 48</i> Закрепление индивидуальных взаимодействий в волейболе.	2	
	<i>Практическое занятие № 49</i> Закрепление групповых взаимодействий в волейболе.	2	
	<i>Практическое занятие № 50.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). <b>Зачетное занятие.</b>	2	
	<i>Практическое занятие № 51.</i> Закрепление тактики нападения в баскетболе.	2	
	<i>Практическое занятие № 52.</i> Закрепление тактики защиты в баскетболе.	2	
	<i>Практическое занятие № 53.</i> Закрепление индивидуальных взаимодействий в баскетболе.		
	<i>Практическое занятие № 54.</i> Закрепление групповых взаимодействий в баскетболе.	2	

	<p><i>Практическое занятие № 55.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). 2</p> <p><i>Практическое занятие № 56.</i> Совершенствование тактики нападения в баскетболе. 2</p> <p><i>Практическое занятие №57.</i> Совершенствование тактики защиты в баскетболе. 2</p> <p><i>Практическое занятие № 58.</i> Совершенствование индивидуальных взаимодействий в баскетболе. 2</p> <p><i>Практическое занятие №59</i> Совершенствование групповых взаимодействий в баскетболе. 2</p>		
	<p><i>Практическое занятие № 60.</i> Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта). 2</p> <p><i>Практическое занятие № 61.</i> Борьба с одним защитником. 2</p> <p><i>Практическое занятие № 62.</i> Борьба с двумя защитниками. 2</p> <p><i>Практическое занятие № 63.</i> Уход от защитника с помощью рывка. 2</p> <p><i>Практическое занятие № 64.</i> Уход от защитника с изменением направления движения. 2</p>		
	<p><i>Практическое занятие №65.</i> Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии. 2</p> <p><i>Практическое занятие №66.</i> Официальные жесты судей в баскетболе, связанные с нарушениями; 2</p> <p><i>Практическое занятие № 67.</i> Жесты, связанные с типами фолов. 2</p> <p><b>ЗАЧЕТ</b> 2</p> <p><i>Практическое занятие № 68.</i> Жесты замен и тайм-аутов; 2</p> <p><i>Практическое занятие № 69.</i> Судейство в баскетболе и жесты, связанные с игровыми часами. 2</p>		
<b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 8</b> ЛР 9, ЛР 19
	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, боди-барами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их</p>		

	сочетаний. <b>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</b> Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>22</b>	
	<b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> <i>Практическое занятие №70.</i> Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. <i>Практическое занятие №71.</i> Упражнения на тренажерах на развитие дополнительных групп мышц.	2 2	
	<i>Практическое занятие № 72.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. <i>Практическое занятие № 73.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. <i>Практическое занятие №74.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.	2 2 2	
	<b>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</b> <i>Практическое занятие № 75.</i> Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <i>Практическое занятие №76.</i> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений с использованием музыкального сопровождения. <i>Практическое занятие № 77.</i> Комплекс упражнений направленный на развитие основных физических качеств.	2 2 2	
	<i>Практическое занятие № 78.</i> Базовые шаги с движением руками. <i>Практическое занятие № 79.</i> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. <i>Практическое занятие № 80.</i> Специальные комплексы развития гибкости.	2 2 2	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>20</b>	<b>ОК 2</b>
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 3</b>
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие		<b>ОК 8</b> ЛР 9, ЛР 19

<b>профессиональных результатов</b>	конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	<i>Практическое занятие №81.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	<i>Практическое занятие №82.</i> Виды двигательной активности и методы ее использования.	2	
	<i>Практическое занятие №83.</i> Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование профессиональных качеств. <b>Зачетное занятие.</b>	2	
	<i>Практическое занятие № 84.</i> Аэробная выносливость: циклические виды движений.	2	
	<i>Практическое занятие №85.</i> ОФП для укрепления мышц ОДА.		
	<i>Практическое занятие №86.</i> Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	<i>Практическое занятие №87.</i> Мировоззренческие основы – совокупность ценностно-смысловых ориентаций на необходимость овладения физическими качествами как условия успешного осуществления профессиональной деятельности	2	
	<i>Практическое занятие № 88.</i> Теоретические основы – опора на научные положения естественных, общественных и психологических наук.	2	
<i>Практическое занятие № 89.</i> Программно-нормативные основы – конкретизация задач и содержания учебной дисциплины на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта и учебной программы.	2		
<i>Практическое занятие №90.</i> Организационные основы – организация учебного процесса по дисциплине (формы организации учебной деятельности, методы обучения, дидактические средства) и управление ими.	2		



<b>Промежуточная аттестация</b> (зачет в 4, 6 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре)	<b>6</b>	
<b>Всего:</b>	<b>186</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

#### **Основной источник литературы**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 31.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительные источники литературы**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система

IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения : учебное пособие / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 90 с. — ISBN 978-5-8149-2520-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78489.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 02.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

Освоенные элементы компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы и формы оценки
	<b>Умения:</b>		
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий, в т.ч.в форме практической подготовки):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>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.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p>
	<b>Знания:</b>		

<p>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>-понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; -понимание принципов здорового образа жизни</p>	<p>- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
---	---	--	---

## 5. Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Содержание внесенных обновлений	Обоснование обновления
1.	<p>Внесена новая форма организации и проведения всех практических занятий:</p> <p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (Практическое занятие №4)</p> <p>Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие (Практическое занятие №48, №9)</p>	<p>Решение кафедры , протокол № 10 от 18 мая 2021г.</p>
2	<p>Актуализированная литература</p> <p><b>Основной источник литературы</b></p> <p>1.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> (дата обращения: 31.03.2021). – Режим доступа: по подписке.</p> <p>2.Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/77006.html">https://www.iprbookshop.ru/77006.html</a> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p><b>Дополнительные источники литературы</b></p> <p>1.Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98756.html">http://www.iprbookshop.ru/98756.html</a> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>2.Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>3.Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения : учебное пособие / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская. — Омск : Омский государственный</p>	<p>Требование п.18 Приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 (ред. от 15.12.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»</p> <p>Решение кафедры, протокол № 10 от 18.05.2021 г.</p>

технический университет, 2017. — 90 с. — ISBN 978-5-8149-2520-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78489.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>(дата обращения: 02.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей