

*Приложение III.20
к образовательной программе
по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического
оборудования (по отраслям)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

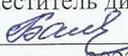
форма обучения очная
Курс второй-четвертый
Семестр третий-восьмой

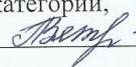
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.12.2017 г. № 1196 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21.12.2017 г. № 49356).

Рабочая программа составлена на основании примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), зарегистрированной в государственном реестре от 30.12.2018 г.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин отделения АиЭС
протокол № 11 от «15» июня 2022 г.

 О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
 Т.Б. Балобанова
«16» июня 2022 г.

Рабочую программу разработал:
преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры  / Л.И. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций в рамках освоения дисциплины; применение полученных знаний, умений в будущей профессиональной деятельности.

Результаты изучения учебной дисциплины

Код ОК	Знать	Уметь
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций (далее ОК):

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	
Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	Знания: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	
Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	
Умения:	Знания:

описывать значимость своей специальности, соблюдать стандарты антикоррупционного поведения.	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности, стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины:	168
в том числе	
теоретическое обучение	6
практические занятия	146
самостоятельная работа	16
промежуточная аттестация в форме зачета - 3,4,5,6,7 семестры	
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -8 семестр	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие №1	2	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.	1	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма			
Самостоятельная работа обучающихся №1: Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для формирования осанки, утренней гимнастики, сутулости, брюшного пресса	2		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала 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.			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие №2		2	
	1.	Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.	2	
		Выполнение комплексов упражнений для развития силы.		
		Выполнение комплексов упражнений для развития быстроты.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости.			
	Выполнение комплексов упражнений для развития ловкости.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основные методики их воспитания.			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия №3, 4, 5		6	
	1.	Равномерный бег слабой интенсивности. Бег с преодолением препятствий.	2	
	2.	Варианты челночного бега 3x10, 10x10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно. Прыжки через различные препятствия на точность приземления	2	
3.	Проведение ОРУ с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке со скакалкой, упражнения в парах. Подвижные игры.	2		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на 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.			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

	Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Практические занятия № 6, 7, 8	6	
	1. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	2	
	3. Выполнение техники бега по выражу.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол 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.		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Практические занятия № 9,10,11,12,13	10	
	1. Отработка действий, стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте после перемещения.	2	
	3. Техника нижней подачи и приема после нее.	2	
	Изучение и закрепление тактических приемов игры.	2	
	Прием контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой, подача мяча на точность, верхняя передача мяча над собой, прием снизу.	2	OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Промежуточная аттестация в форме зачета (3 семестр)	2	
Тема 2.4. Гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.		
	Упражнения на снарядах:		
	Юноши. 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.		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	Практические занятия №14,15,16,17,18,19	12	
1. Выполнение строевых упражнений	2		

	2.	Выполнение гимнастических упражнений на снарядах	6	
	3.	Выполнение гимнастических упражнений с предметами.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся №2: Техника коррекций фигуры, подтягивания, отжимания от пола, сидя на полу, поднимание и опускание ног, удержание угла ног, поднимание и опускание туловища	2	
Тема 2.3. Спортивные игры (продолжение)	Содержание учебного материала Баскетбол 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.			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия №20,21,22,23,24,25		12	
	1.	Овладения техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	2.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	4.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	4	
	5.	Совершенствование техники штрафного броска.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №3 прыжки на скакалке, отжимание на пальцах (от пола стены), прыжки через препятствия, приседания с отягощениями, прыжки в поворотах 90-360 градусов, вверх-вперёд, вверх- в сторону, вверх-назад.		2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (4 семестр)		2		
Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической личности (продолжение)				
Тема 1.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры 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		2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

жизни. (продолжение)	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся №4: Подготовить реферат на тему: «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиле жизни».	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение)			
Тема 2.2. Легкая атлетика (продолжение)	Содержание учебного материала 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		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 26,27,28	6	
	1. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	2	
	3. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.	2	
Тема 2.3 Спортивные игры (продолжение)	Содержание учебного материала Волейбол 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. Двусторонняя учебная игра.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 29, 30, 31, 32, 33, 34	12	
	1. Техника нижней подачи и приема после нее.	2	
	2. Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	
	3. Изучение и закрепление тактических приемов игры.	2	
	4. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии	2	
	5. Прием контрольных нормативов: Подача мяча на точность, прием снизу, техника нападающего удара.	2	
	6. Учебная игра с применением изученных приемов, отработка техники владений техническими элементами в волейболе.	2	
Тема 2.5. Виды	Содержание учебного материала		ОК 02

спорта по выбору	Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 35, 36, 37	6	
	1. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	2	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	4	
	Самостоятельная работа №5: Подтягивание из виса на высокой перекладине, выполнение сидя на полу поднимание и опускание ног, удержание угла ног, лежа на полу поднимание и опускание туловища, приседания	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета (5 семестр)	2		
Тема 2.5. Виды спорта по выбору (продолжение)	Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. 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 сочетаний.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	14	
	1. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	4	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	4	
	3. Круговая тренировка 5-6 станций	2	
4. Выполнение контрольных нормативов: подтягивание на перекладине, подъем ног из виса	4		

	на перекладине, отжимание от пола на руках.		
Тема 2.4. Спортивные игры (продолжение)	Содержание учебного материала Баскетбол 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.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия № 45, 46, 47 48, 49	10	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 02 ОК 03
	2. Совершенствование техники штрафного броска.	2	ОК 04
	3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 06
	4. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	2	ОК 08
5. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с трёхочковой зоны.	2		
Тема 2.2. Легкая атлетика (продолжение)	Содержание учебного материала 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. 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.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия №50, 51, 52	6	
	1. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №6: прыжки на одной, двух, ногах с преодолением препятствий, многоскоки, равномерный бег 3000-5000м, выпрыгивание вверх из полу приседа и приседа, многоскоки с подтягиванием толчковой ноги, приседание на одной «пистолетик»	2	

	Промежуточная аттестация в форме зачёта (6 семестр)	2	
Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической личности (продолжение)			
Тема 1.4 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (продолжение)	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 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 профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение)			
Тема 2.6 Плавание	Содержание учебного материала Позволяет обучающимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуется основные двигательные качества; сила, выносливость, быстрота.		
	Практические занятия № 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59	14	ОК 02
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием, в открытых водоёмах и бассейне. Обучение техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	2	ОК 03 ОК 04
	2. Обучения совершенствования техники старта с тумбы, старта из воды.	2	ОК 06
	3. Обучение и совершенствование техники плавания брассом.	4	ОК 08
	4. Совершенствования техники выполнения, поворотов при плавании кролем на груди, спине, брассом и стартов с тумбы.	4	
	5. Приём контрольных нормативов по плаванию. Плавание 50 метров на время.	2	
Самостоятельная работа обучающихся №7: Оказание помощи утопающему. Плавание в одежде и освобождение от одежды, плавание в открытом водоёме и бассейне.	2		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в дос- тижении	Содержание учебного материала Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

высоких профессиональных результатов	Практические занятия № 60,61	4
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2
	2. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2
	Промежуточная аттестация в форме зачета (7 семестр)	2
	Практические занятия № 62, 63, 64, 65, 66, 67	12
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий..	4
	2. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	4
	3. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	4
	Самостоятельная работа обучающихся №8: составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	2
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (8 семестр)	2
Всего:	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

Спортивный зал для проведения лекционных (теоретических) и практических занятий, текущего контроля, № 107а.

УМК по дисциплине, дидактический материал.

I. Перечень оборудования

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса. Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

II. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 3 шт.

III. Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftWindows (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), MicrosoftOfficeProfessionalPlus (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 09.06.2022).

2. Андрюхина, Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с. : цв. ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5. - Текст : непосредственный.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 09.06.2022).

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972> (дата обращения: 09.06.2022).

2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492917> (дата обращения: 09.06.2022).

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671> (дата обращения: 08.06.2022).

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/> (дата обращения : 10.06.2022).

2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/> (дата обращения : 10.06.2022).

3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm (дата обращения : 10.06.2022).

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru (дата обращения : 10.06.2022).

5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru (дата обращения : 10.06.2022).

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru (дата обращения : 10.06.2022).

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru (дата обращения : 10.06.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Показатели оценки	Методы оценки
знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;	Текущий контроль в форме ведения календаря самонаблюдения.
- основы здорового образа жизни. ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	-понимание принципов здорового образа жизни	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №1-67 и самостоятельных работ № 1-8
уметь:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №1-67 и самостоятельных работ № 1-8
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	выполняет задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий по изучаемым видам спорта.	Текущий контроль в форме выполнения практических занятий №1-67 и самостоятельных работ № 1-8. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе

		<p>проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--	---