

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

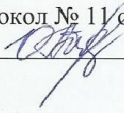
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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).

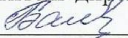
Рабочая программа составлена на основании примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), зарегистрированной в государственном реестре от 30.12.2018 г.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК общеобразовательных,  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин отделения АиЭС  
протокол № 11 от «17» июня 2021 г.

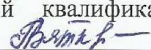
  
О.В. Абайдулина

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Т.Б. Балобанова  
«17» июня 2021 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
<b>Объем учебной дисциплины:</b>	<b>168</b>
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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <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.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практическое занятие №1</b>	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.	1	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.		
	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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся №1:</b> 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

<b>Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Практическое занятие №2</b>		<b>2</b>	
	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.			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основные методики их воспитания.			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практические занятия №3, 4, 5</b>		<b>6</b>	
	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	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.			
	<b>Практические занятия № 6, 7, 8</b>	<b>6</b>		
	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		
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</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.		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	<b>Практические занятия № 9,10,11,12,13</b>	<b>10</b>		
	1. Отработка действий, стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	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		
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3 семестр)</b>	<b>2</b>		
	<b>Тема 2.4. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
		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>Практические занятия №14,15,16,17,18,19</b>		<b>12</b>		
1. Выполнение строевых упражнений	2			

	2.	Выполнение гимнастических упражнений на снарядах	6	
	3.	Выполнение гимнастических упражнений с предметами.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2:</b> Техника коррекций фигуры, подтягивания, отжимания от пола, сидя на полу, поднимание и опускание ног, удержание угла ног, поднимание и опускание туловища		2	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <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.			ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практические занятия №20,21,22,23,24,25</b>		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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> 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	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (4 семестр)</b>		2		
<b>Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической личности ( продолжение)</b>				
<b>Тема 1.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <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		2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08

<b>жизни. (продолжение)</b>	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>Самостоятельная работа обучающихся №4:</b> Подготовить реферат на тему: «Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиле жизни».	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение)</b>			
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Практические занятия № 26,27,28</b>	<b>6</b>	
	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	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Волейбол</b> 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
	<b>Практические занятия № 29, 30, 31, 32, 33, 34</b>	<b>12</b>	
	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	
<b>Тема 2.5. Виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02

<b>спорта по выбору</b>	<b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> 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
	<b>Практические занятия № 35, 36, 37</b>	<b>6</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа №5:</b> 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	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (5 семестр)</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> 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
	<b>Практические занятия № 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44</b>	<b>14</b>	
	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.		
<b>Тема 2.4. Спортивные игры (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <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.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Практические занятия № 45, 46, 47 48, 49</b>	<b>10</b>	
	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		
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Практические занятия №50, 51, 52</b>	<b>6</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6:</b> 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	

	<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта (6 семестр)</b>	2	
<b>Раздел.1 Научно-методические основы формирования физической личности ( продолжение)</b>			
<b>Тема 1.4 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (продолжение)</b>	<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 профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение)</b>			
<b>Тема 2.6 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Позволяет обучающимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуется основные двигательные качества; сила, выносливость, быстрота.		
	<b>Практические занятия № 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59</b>	14	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием, в открытых водоёмах и бассейне. Обучение техники плавания: кроль на груди, кроль на спине.	2	
	2. Обучения совершенствования техники старта с тумбы, старта из воды.	2	
	3. Обучение и совершенствование техники плавания брассом.	4	
	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся №7: Оказание помощи утопающему. Плавание в одежде и освобождение от одежды, плавание в открытом водоёме и бассейне.</b>	2		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в дос- тижении</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать 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.

##### **Оснащенность спортивным инвентарем и оборудованием:**

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;

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

ПК, мультимедийное оборудование: компьютер с выходом в Интернет – 1 шт.

##### **Программное обеспечение:**

MicrosoftWindows (договор № 6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), MicrosoftOfficeProfessionalPlus (договор № 6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

##### **Оснащенность спортивным инвентарем и оборудованием:**

Беговая дорожка однополосная 200 метров; площадка для игровых видов спорта, земляное основание - травяное покрытие, состоящая из следующих элементов: баскетбольный щит с кольцом и на металлической стойке, 2 шт.; волейбольная площадка с двумя металлическими стойками, сеткой, 1 шт.; футбольные ворота – 2 шт.; брусья высотой 1,45 м.; лыжная трасса кольцевая – 0,4 км; препятствие «Лабиринт» 6300\*2300\*1100мм, пл.9300\*5300мм; препятствие «Забор с лестницей» 3000\*2700\*2000мм, пл.6000\*5700мм; препятствие «Мост разрушенный» 10000\*2000\*2000 мм, пл.13000\*5000мм; препятствие «Лестница разрушенная» 5250\*2000\*1800мм, пл.8250\*5000мм; препятствие «Стенка с проломами» 2440\*400\*1100мм, пл.5440\*3400мм; препятствие «Окоп для стрельбы и метания гранат» 2400\*1200\*600мм, пл.5400\*4200мм.

Бассейн для проведения практических занятий

##### **Оснащенность:**



Чаша бассейна взрослая: длина - 50м, ширина - 25м, глубина - 2,1м; количество дорожек – 10 шт.; количество тумб – 10 шт. Чаша бассейна детская: длина - 16м, ширина - 9м, глубина - 1,2м. Плавательные доски, гибкая палка-нудл., водные гантели, степ-платформа, надувные круги, ласты.

### **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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 10.06.2021).
2. Андриюхина, Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андриюхина, 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. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 10.06.2021).

#### **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, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042> (дата обращения: 10.06.2021).
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, 2021. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472982> (дата обращения: 10.06.2021).
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 10.06.2021). — Текст : электронный.
4. 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, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705> (дата обращения: 10.06.2021).

#### **3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/> (дата обращения : 08.06.2021).
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/> (дата обращения : 08.06.2021).
3. Основы физической культуры. Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm) (дата обращения : 08.06.2021).

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (дата обращения : 08.06.2021).
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (дата обращения : 08.06.2021).
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (дата обращения : 08.06.2021).
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (дата обращения : 08.06.2021).

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

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Показатели оценки	Методы оценки
<b>знать:</b>		
- 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 ведение 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
<b>уметь:</b>		
-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. <b>Лёгкая атлетика.</b> 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. <b>Спортивные игры.</b> 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><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--	---