

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Приазовский государственный технический университет»

Институт среднего профессионального образования

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-методической работе

 Т.С. Олейникова

« 10 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИСПО ФГБОУ ВО

«ПГТУ»



 И.Ф. Литвиненко

« 10 » 09 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общеобразовательного цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Мариуполь  
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 7 декабря 2017 г. N 1196 (ред. от 01.09.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям); с учетом требований основной образовательной профессиональной программы среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Приазовский государственный технический университет»

Разработчик:

Лапочук Н.А. - преподаватель, специалист высшей категории, преподаватель-методист ИСПО ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Одобрена и рекомендована с целью практического применения цикловой комиссией Социально-правовых дисциплин протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ЦК Вербицкая В.В. Вербицкая В.В.

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

Протокол № \_\_\_\_ заседания ЦК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

Протокол № \_\_\_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение \_\_\_\_, стр. \_\_\_\_)

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5 ОЦЕНИВАНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана на основе ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Преподавание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется в едином комплексе дисциплин учебного плана и ведётся в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами, формируя базовые знания для освоения общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Междисциплинарные связи:

обеспечивающие дисциплины: Физика, Психология общения, История Основы философии;

обеспечиваемые дисциплины: Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда, Учебная и производственная практики.

*Целями освоения дисциплины* являются формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

1. Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.



6. Ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.

7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.

8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.

9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- О роли 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.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного профессионального образования.

Вариативная часть – не предусмотрена.

Планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО:

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме: 3-7 семестры – зачёта; 8 семестр – дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект		Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры			2	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина.		
Раздел 2. Легкая атлетика			10	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала		6	
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Практические занятия			
	2	Обучение технике специально-беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	3	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Техника эстафетного бега и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
4	Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности. Выполнение контрольного норматива - кроссе 1000 и 3000 м	2		
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала		4	
	Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.			
	Практические занятия			
	5	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений	2	

	6	Совершенствование техники прыжка в длину. Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину с места.	2	
Раздел 3. Спортивные игры			12	
Тема 3.1. Техника и тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала		12	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша. Инструктаж техники безопасности во время занятий по волейболу.			
	Практические занятия			
	7	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	2	
	8	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Учебная игра.	2	
	9	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра.	2	
	10	Техника нижней прямой подачи. Прием мяча после отскока от сетки. Учебная игра.	2	
	11	Выполнение норматива - передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	
12	Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		
Раздел 4. Гимнастика			8	
Тема 4.1. Строевые упражнения. Акробатика	Содержание учебного материала		8	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Ознакомиться – теоретические сведения о гимнастике; краткие сведения о развитии гимнастики. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техники безопасности на занятиях гимнастикой.			
	Практические занятия			
	13	Совершенствование строевых упражнений. Способов группировки. Повторить технику перекатов.	2	
	14	Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; стойка на лопатках, на голове. Упражнения для мышц брюшного пресса, гибкости.	2	
	15	Упражнения на координацию движений. Разновидности сгибания-разгибания рук для развития мышц плечевого пояса. Выполнения норматива – наклон туловища вперед с положения седа (гибкость)	2	
16	Методика развития силы и гибкости. Выполнения норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа. <i>ЗАЧЕТ.</i>	2		
Раздел 5. Теоретические основы физической культуры			2	
Содержание учебного материала		2		
Тема 5.1. Социально-биологические основы	17	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения,	2	ОК. 1, ОК.4, ОК.8

физической культуры и спорта		происходящие в организме под воздействием активной деятельности		
Раздел 6 Гимнастика			8	
	Содержание учебного материала		8	
Тема 6.1. Акробатика. Комплекс упражнений	Правила соревнований по гимнастике. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Практические выполнения упражнений на развитие координации движений, силы рук, ног, туловища.			ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Практические занятия			
	18	Комплексов упражнений с предметами. Развитие силовых и координационных способностей.	2	
	19	Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя.	2	
	20	Совершенствование комбинации по акробатики. Развитие гибкости и координации. Выполнения норматива – акробатическая комбинация	2	
21	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Развитие гибкости и координации. Выполнения норматива – подъём туловища в положения седа (пресс)	2		
Раздел 7. Спортивные игры			20	
	Содержание учебного материала		10	
Тема 7.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры. Инструктаж техники безопасности во время занятий по баскетболу			ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Практические занятия			
	22	Техника ведения, передачи и ловли мяча на месте и в движении. Повороты с мячом и без мяча.	2	
	23	Техника бросков мяча в парах. Техника броска в прыжке. Учебная игра	2	
	24	Техника «двушажного хода» после ведения с последующим броском в кольцо. Учебная игра	2	
	25	Совершенствование техники ведения «два шага». Техника штрафных бросков. Учебная игра	2	
26	Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Выполнения норматива – штрафные броски	2		
Тема 7.2. Техника и тактика игры в футбол	Содержание учебного материала		10	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Теоретические сведения о технике и тактике игры в футбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры. Удары и остановки мяча. Техника игры вратаря. Инструктаж техники безопасности во время занятий по футболу.			

	Практические занятия			
	27	Техника передвижения футболиста. Техника ударов по катящемуся, летящему мячу. Техника остановки мяча.	2	
	28	Выполнение упражнений с передачей мячей. Ведение мяча. Техника вбрасывания мяча. Учебная игра.	2	
	29	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Жонглирование мяча. Выполнение норматива – передача мяча в парах. Учебная игра	2	
	30	Тактика игры в защите. Техника игры вратаря. Удары по воротам. Учебная игра.	2	
	31	Тактика игры в нападении. Техника игры вратаря. Выполнение норматива - удары по воротам. Учебная игра.	2	
Раздел 8. Лёгкая атлетика			8	
Тема 8.1. Техника бега	Содержание учебного материала		4	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники бега. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Практические занятия			
	32	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	33	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Выполнение контрольного норматива – 200метров	2	
Содержание учебного материала			4	
Тема 8.2. Техника прыжков	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту.			
	Практические занятия			
	34	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	2	
	35	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту. <b>ЗАЧЁТ.</b>	2	
Раздел 9. Теоретические основы физической культуры			6	
Тема 9.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	36	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Раздел 10. Легкая атлетика			16	
Тема 10.1. Техника бег	Содержание учебного материала		10	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники бега. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Практические занятия			



	37	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода.	2	
	38	Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Подготовка и выполнение контрольного норматива – бег на 60 м	2	
	39	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	40	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	41	Особенности бега по пересеченной местности. Подготовка и выполнение контрольного норматива – кросс 1000 и 3000 м.	2	
Тема 10.2. Техника метание	Содержание учебного материала		6	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники метания. Техника безопасности во время метания гранаты.			
	Практические занятия			
	42	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений.	2	
	43	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Специальные упражнения для метания.	2	
44	Метание гранаты в цель и на дальность. Подготовка и выполнение контрольного норматива – метание гранаты.	2		
Раздел 11. Спортивные игры			14	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
Тема 11.1. Техника и тактика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		14	
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.			
	Практические занятия			
	45	Совершенствование бросков. Учебная игра.	2	
	46	Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных действий.	2	
	47	Совершенствование нападения при численном преимуществе. Учебная игра.	2	
	48	Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Учебная игра.	2	
	49	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	
50-51	Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Учебная игра. <i>ЗАЧЁТ</i> .	4		
Раздел 12. Гимнастика			6	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
Тема 12.1. Техника акробатики	Содержание учебного материала		6	
	Совершенствование акробатических упражнений. Техника безопасности на занятиях гимнастики.			

	Практические занятия			
	52	Акробатические упражнения: кувырки, перекуты, стойки, полу шпагат, «мост» с положения, лежа или стоя. ОРУ на гибкость.	2	
	53	Совершенствование комбинации по акробатики. Выполнения контрольного норматива – акробатическая комбинация.	2	
	54	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Развитие гибкости и координации.	2	
Раздел 13. Спортивные игры			20	
Тема 13.1. Техника и тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала		12	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Освоение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом.			
	Практические занятия			
	55	Совершенствование техники перемещения, прыжки, падения. Учебная игра.	2	
	56	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	2	
	57	Совершенствование техника нижней и верхней подачи. Прием мяча после отскока от блока. Учебная игра.	2	
	58	Совершенствование техники нападающего удар. Выполнение контрольного норматива - передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	2	
	59	Одиночное и групповое блокирование. Прием мяча с подачи, блока. Учебная игра.	2	
	60	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения во время учебной игры. Выполнение контрольного норматива – подача.	2	
Тема 13.2. Техника и тактика игры в футбол	Содержание учебного материала		8	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Освоение и совершенствование техники и тактики игры в футбол. Методика судейства. Техника безопасности на занятиях футболом.			
	Практические занятия			
	61	Совершенствование техники удара по мячу средней частью подъема ноги. Техники удара по мячу головой на месте и в прыжке. Учебная игра.	2	
	62	Совершенствование техники остановки мяча грудью, ногой, головой. Выполнение контрольного норматива – ведение мяча. Учебная игра.	2	
	63	Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Учебная игра.	2	
	64	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Выполнение контрольного норматива – удары по воротам. <i>ЗАЧЁТ</i> .	2	
Раздел 14. Теоретико-практические основы физической культуры			2	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Содержание учебного материала			ОК.8



Тема 14.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	65	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений.	2	
Раздел 15. Легкая атлетика			8	
Тема 15.1. Техника прыжков	Содержание учебного материала		4	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Техника безопасности на занятиях во время прыжков.			
	Практические занятия			
	66	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	67	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.	2	
Тема 15.2. Техника метания	Содержание учебного материала		4	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники метания гранаты. Техника безопасности на занятиях во время метания.			
	Практические занятия			
	68	Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	69	Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Выполнение контрольного норматива – метании гранаты.	2	
Раздел 16. Спортивные игры			12	
Тема 16.1. Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.			
	Практические занятия			
	70	Совершенствование бросков.	2	
	71	Изучение блокировки и подбора мяча.	2	
	72	Освоение заслонов и защитных действий. Выполнение контрольного норматива - бросков (2x5) с дистанции 4,5 м.	2	
	73	Совершенствование нападения при численном преимуществе.	2	
	74-75	Изучение тактических построений в защите и нападении. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива - Два шага с ведения.	2	
76	Игровая подготовка. Организация и судейство в учебной игре. <i>ЗАЧЁТ.</i>	2		
Раздел 17. Гимнастика. ППФП.			16	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
Содержание учебного материала		16		

Тема 17.1. Атлетическая гимнастика	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.			
	Практические занятия			
	77	Круговая тренировка. Методика развития силы и гибкости. Упражнения с гантелями.	2	
	78	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2	
	79	Круговая тренировка. Упражнения на координацию движений.	2	
	80	Круговая тренировка. Выполнение контрольного норматива – сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	
	81	Круговая тренировка. Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости.	2	
	82	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития силы.	2	
	83	Работа на тренажерах. Выполнение контрольного норматива – прыжки на скакалке.	2	
	84	Оценивание составления комплекса упражнений для мышц плечевого пояса, туловища, брюшного пресса.	2	
	85	Дифференцированный зачёт	2	
	ВСЕГО		170	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалок.

##### 3.1.1. Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи, набивные мячи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

##### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- Инструкции техники безопасности на занятиях: легкой атлетикой, спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастикой.

#### 3.3. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы используются следующие информационные ресурсы:

##### 3.3.1. Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1541976> (дата обращения: 15.09.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1000483> (дата обращения: 15.09.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

##### 3.3.2. Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-Москва НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=927378> (дата обращения: 15.09.2023). - Режим доступа: для авторизованным пользователей. – Текст: электронный.

##### 3.3.3. Интернет-ресурсы:

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>

## 5. ОЦЕНИВАНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

В целях дифференцированного подхода организации занятия физической культурой все обучающиеся Института СПО в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

- Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

- Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительное отклонение в состоянии в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

- Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группы.

СМГ условно можно распределить на две подгруппы: подгруппу « А» и подгруппу « Б» обучающиеся с патологическими отклонениями.

Основные задачи физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями;

- улучшение показателей физического развития;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и здорового образа жизни;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма, обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога техникума;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и правильного питания

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лёгкая атлетика						
Бег 30м	4,3	5,0	5,2	4,8	5,9	6,1
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн)	12,30	14,00	б/вр	-	-	-
2000м(дев)	-	-	-	11,00	13,00	б/вр
Волейбол						
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	14	12	10	12	10	8
Баскетбол						
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
Футбол						
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Гимнастика						
Подтягивание (юн)	13	11	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения сидя на полу	15	9	6	20	12	7



Разработать программу развития физических качеств:

- а) подобрать комплекс тестовых заданий по оценке уровня развития физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, сила).
- б) оценить уровень развития собственных физических качеств, применяя подобранные тестовые задания.
- в) разработать комплекс упражнений для коррекции тех собственных физических качеств, которые по результатам тестирования оказались слаборазвитыми.
- г) вести самоконтроль
- д) составить заключение о проделанной работе в течение всего периода обучения.

Требования к результатам обучения студентов подготовительной учебной группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы и освобожденных от физкультуры студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать правила спортивных игр, технику и методику обучения, судейство соревнований по виду спорта.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения ЛФК.

## Приложение 5

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации студентов по физкультуре, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Примерные вопросы.

1. Что такое здоровый образ жизни.
2. Что значит «рациональный режим питания».
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности».
4. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья относятся к СМГ.
5. Чем характеризуется здоровый досуг.
6. Какие физические упражнения полезны тебе выполнять с учетом заболеваний.
7. Как сформировать правильную осанку.
8. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физическими упражнениями.
9. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма.
10. Какие ты знаешь основные физические качества.
11. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой.
12. Какие виды оздоровительной физической культурой тебе известны.



Примерные виды практических заданий (при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики.
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подачи мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. д.
12. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).