

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

«1» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)


Форма обучения

очная

2022


Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 7 декабря 2017 г. № 1196.

Разработчик:  
преподаватель

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 11 от «28» 06 2021г.

Председатель П(Ц)К

 Д.С. Кучерявый


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «29» июня 2022 г.

Председатель методического  
совета техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением


 Н.Г. Корнев

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Согласовано:

Главный инженер ОАО  
«Курский хладокомбинат»

 С.М. Комягин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро-теплоэнергетика, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2017 г. № 1196, и рекомендаций социального партнера ОАО «Курский хладокомбинат».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни.

**умения:**

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

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

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

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

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

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>196</b>
из них в форме практической подготовки	18
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>186</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	176
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
зачеты	4
дифференцированный зачет	2

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура  
2 курс / 3 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Теоретическое занятие.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	–	ОК 01
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение специальных беговых упражнений. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) Развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03
Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 01, ОК 03

ВФСК «ГТО»		<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 02
		<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 01, ОК 03
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности		<b>Практическое занятие № 8.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 07, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 9.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 01, ОК 03
		<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
		<b>Практическое занятие № 11.</b> Совершенствование техники спринтерского бега.	2	–	ОК 01, ОК 03
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		<b>Практическое занятие № 12.</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 04
		<b>Практическое занятие № 13.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 01, ОК 03
		<b>Практическое занятие № 14.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
		<b>Практическое занятие № 15.</b> Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03



Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 16.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств человека	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>2</b>	

### 2 курс / 3 семестр

Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08

	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приемов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
Тема 2.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 7.</b> Постановка и отработка техники выполнения приёмов баскетбола Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 07

	<b>Практическое занятие № 10.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 2.2. Волейбол	<b>Практическое занятие № 14.</b> Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 01, ОК 03
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 02, ОК 06
Тема 2.3. Теннис	<b>Практическое занятие № 17.</b> Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	2	–	ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 02, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	–	ОК 06, ОК 08
<b>Зачет</b>		2		
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>6</b>	

### 3 курс / 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Теоретическое занятие.</b> Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие Режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	–	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнения и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	
Тема 1.2. Составление и проведение	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 04

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие № 5.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	–	ОК 01, ОК 08

Тема 1.6. Основная гимнастика	<b>Практическое занятие № 11.</b> Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		2	–	ОК 01, ОК 07
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 1.7. Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие № 14.</b> Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			

	<b>Практическое занятие № 15.</b> Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствование выполнения элементов на снарядах и комбинаций на снарядах спортивной гимнастики	2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	2	–	ОК 01, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Освоение акробатических элементов	2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	–	

### 3 курс / 6 семестр

Тема 1.8. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 01, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на тренажерах	2	–	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 02
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	–	ОК 01, ОК 06, ОК 08

	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 03, ОК 06, ОК 08
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
Тема 2.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	–	ОК 03, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Разработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 03, ОК 06
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 02, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2. Волейбол	<b>Практическое занятие № 14.</b> Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в	2	–	ОК 02, ОК 08



	падении			
Тема 2.3. Теннис	<b>Практическое занятие № 15.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях теннисом	2	–	ОК 03, ОК 06, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	
<b>Зачет</b>		2		
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>2</b>	

**4 курс / 7 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 01, ОК 04

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 01, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 07
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие № 5.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 01, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	–	ОК 03, ОК 04
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08

	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 9.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 01, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 03, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04

	<b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Подбор и выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 03
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>		2	–	
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>8</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>196</b>	<b>18</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется в спортивном зале ОБПОУ «КЭМТ».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

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

##### **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>

2. 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>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт,

2022. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1.  
– Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. –  
URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

#### **Дополнительные источники**

1. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. – 379 с.
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знания:</b>            31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            32 - основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Зачет            Дифференцированный зачет            Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p><b>умения:</b>            У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей            У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Зачет            Дифференцированный зачет            Оценка в ходе проведения практических занятий</p>

Приложение

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

**Оценка «Отлично»** ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);  
**оценка «хорошо»** ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
**оценка «удовлетворительно»** - при выполнении 3-4 испытаний;  
**оценка «неудовлетворительно»** - менее 3 испытаний.