

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 12.10.2021 14:32:59
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение № 8.1.18
к ООП по специальности 13.02.07
Электроснабжение (по отраслям)
(актуализированный ФГОС СПО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. N 1216 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)"

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, 04, 06, 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У.1– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.3– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	З.1– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2– основы здорового образа жизни; З.3– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З.4– средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Практическое обучение (практические занятия)	162
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	6

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в том числе:	
теоретическое обучение	4
Практическое обучение (практические занятия)	-
Самостоятельная работа	178
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура 2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		2	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №1:</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. В том числе, самостоятельной работы: <i>Самостоятельная №1: Подготовить сообщение и презентацию по темам:</i> - Физическая культура в обеспечении здоровья - функциональные показатели здоровья человека	2	ОК 08, У.1, 3.1, 3.2
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		28	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №2</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в беге на короткие дистанции. <i>Практическое занятие №3</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Контрольный урок. Бег на 100 м.	12 2 2	ОК 03, 08, У.1, 3.2

	Практическое занятие №4 Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой	2	
	Практическое занятие №5 Воспитание двигательных качеств и способностей: Контрольный урок. Бег на 500 м. девушки, 1000 м юноши.	2	
	Практическое занятие №6 Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Прыжки в длину с места.	2	
	Практическое занятие №7 Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Контрольный урок. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала: В том числе, практических занятий:	16	ОК 03,04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3
	Практическое занятие №8 Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №9 Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №10 Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №11 Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №12 Проведение тренировочных игр.	2	
	Практическое занятие №13 Проведение двусторонних игр на счёт.	2	
	Практическое занятие №14 Изучение техники отдельного элемента технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №15 Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	2	
Всего по УП:		30	

2 курс 4 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		2 об	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Социально-биологические основы физической культуры: Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 08, У.1, З.1, З.2
	В том числе, практических занятий: Практическое занятие №16 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		44об+2ср	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с	4об +2 ср	ОК 08, У.3, З.4

	предметами. Подвижные игры. В том числе, практических занятий: Практическое занятие №17 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Практическое занятие №18 Подвижные игры различной интенсивности Самостоятельная №2 <i>Подготовить сообщение и презентацию по темам_</i> - ГТО- система физкультурно-спортивного воспитания - Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2 2 2 ср	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. В том числе, практических занятий: Практическое занятие №19 Разучивание техники двигательных действий в эстафетном беге. Практическое занятие №20 Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в эстафетном беге. Практическое занятие №21 Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой Практическое занятие №22 Воспитание двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости в беге по пересеченной местности. Практическое занятие №23 Воспитание двигательных качеств и способностей. Контрольный урок: бег на 3000 м девушки, 5000 м юноши без учета времени.	10 2 2 2 2 2	ОК 08, У.1, 3.2
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Волейбол: 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.	30	ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2,

	В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №24</i> Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Верхняя передача мяча. <i>Практическое занятие №25</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Верхняя передача мяча. <i>Практическое занятие №26</i> Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Нижняя передача мяча. <i>Практическое занятие №27</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Нижняя передача мяча. <i>Практическое занятие №28</i> Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Подача. <i>Практическое занятие №29</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Подача. <i>Практическое занятие №30</i> Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Нападающий удар. <i>Практическое занятие №31</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Нападающий удар. . <i>Практическое занятие №32</i> Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. <i>Практическое занятие №33</i> Проведение тренировочных игр. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства. <i>Практическое занятие №34</i> Проведение двусторонних игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства. <i>Практическое занятие №35</i> Проведение тренировочных игр. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства <i>Практическое занятие №36</i> Проведение двусторонних игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства. <i>Практическое занятие №37</i>	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3.3
--	---	---	------------

	Проведение тренировочных игр. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства <i>Практическое занятие №38</i> Проведение двусторонних игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты)		4-й семестр	2
		Всего по УП:	44

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура 3 курс 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		2 об	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №39</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	ОК 08, У.1, З.1, З.2
		2	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		24 об	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с	4	ОК 08, У.3, З.4

	предметами. Подвижные игры. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №40</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. <i>Практическое занятие №41</i> Подвижные игры различной интенсивности	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №42</i> Разучивание техники двигательных действий на средние дистанции. <i>Практическое занятие №43</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий на средние дистанции. <i>Практическое занятие №44</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий на средние дистанции. Контрольный урок. Бег на 2000 м девушки, 3000 м юноши.	6	ОК 08, У.1, 3.2
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Футбол: Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №45</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. <i>Практическое занятие №46</i> Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. <i>Практическое занятие №47</i> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.	6	ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3

Тема 2.4 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Настольный теннис: Техника игры в защите, техника игры в нападении. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, командные действия). Учебная игра. Судейство. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №48</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры <i>Практическое занятие №49</i> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.	4 2 2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 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. 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. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №50</i> Разучивание основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. <i>Практическое занятие №51</i> Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. <i>Практическое занятие №52</i> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; <i>Практическое занятие №53</i> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений	8 2 2 2 2	

Всего по УП:	30	
--------------	----	--

3 курс 6 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		260б	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №54</i> Выполнение построений,перестроений,различных видов ходьбы,беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. <i>Практическое занятие №55</i> Подвижные игры различной интенсивности	4	ОК 08, У.3, З.4
		2	
		2	
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол: Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача 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 В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №56</i> Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Верхняя передача мяча.	12	
		2	

	Практическое занятие №64 Формирование профессионально значимых физических качеств;упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость. Практическое занятие №65 Формирование профессионально значимых физических качеств;совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. Практическое занятие №66 Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	2	
		2	
		2	
Тема 3.2. Военно -прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре. В том числе, практических занятий: Практическое занятие №67 Разучивание основных приёмов строевой подготовки. Практическое занятие №68 Закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Практическое занятие №69 Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. Практическое занятие №70 Разучивание техники преодоления полосы препятствий. Практическое занятие №71 Закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	10 2 2 2 2 2 2	ОК 04, 08, У.2, 3.4
Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты)		2	
6-й семестр			

Всего по УП:	38	
--------------	----	--

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура 4 курс 7 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		2 об	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья: Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания В том числе, практических занятий: <i>Практическое занятие №72</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма	2	ОК 08, У.1, З.1, З.2
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		10 об	
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Настольный теннис: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топс-пин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. В том числе, практических занятий:	4	ОК 04, 08, У.1, У.2

	Практическое занятие №73 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	3.2, 3.3
	Практическое занятие №74 Проведение тренировочных игр на счёт. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства.	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 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. 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. В том числе, практических занятий:	6	
	Практическое занятие №75 Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	Практическое занятие №76 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;	2	
	Практическое занятие №77 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	
Всего по УП:		10	

4 курс 8 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, У,З,ПО формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		260б+2ср	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. В том числе, практических занятий: Практическое занятие №78 Выполнение построений,перестроений,различных видов ходьбы,беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Практическое занятие №79 Подвижные игры различной интенсивности	40б	ОК 08, У.3, 3.4
		2	
		2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала: Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости 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. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений	10	ОК 04, 08, У.2, У.3 3.3, 3.4

	и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям В том числе, практических занятий: Практическое занятие №80 Разучивание профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц Практическое занятие №81 Закрепление профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц Практическое занятие №82 Совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц Практическое занятие №83 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. Практическое занятие №84 Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции Самостоятельная работа №3 Подготовить сообщение и презентацию по темам - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. - аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2 2 2 2 2 <u>2 ср</u>	
Тема 3.2. Военно -прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.	10	ОК 04, 08, У.2, 3.4

	В том числе, практических занятий:		
	<i>Практическое занятие №85</i> Разучивание и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	<i>Практическое занятие №86</i> Закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	<i>Практическое занятие №87</i> Совершенствование основных приёмов строевой подготовки.	2	
	<i>Практическое занятие №88</i> Разучивание и закрепление техники преодоления полосы препятствий.	2	
	<i>Практическое занятие №89</i> Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты)		4-й семестр	2
		Всего по УП:	30

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины (УП) Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		178	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		ОК 08, У.1, 3.2
	Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. Прыжки в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий		

	в секциях, по видам спорта.		
Тема 1.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Волейбол. Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Ознакомление с элементами техники игры в нападении — разбег, направление, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Выбор места игрокам для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. Тактика судейства в учебных и командных играх. Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, броски в корзину. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении. Тактика игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и		

ОК 04,
08,
У.1,
У.2
3.2,
3.3

	двухсторонняя игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисиста. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.		
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04, 08, У.1, У.2 3.2, 3.3
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов		

	атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.		
Тема 1.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		ОК 04, 08, У.2, У.3 3.3, 3.4
	Скалолазание развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение).		

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.		
Тема 1.5 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	Содержание учебного материала		ОК 04, 08, У.2, 3.4
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самостоятельная работа обучающихся проводится в форме занятий в секциях, по видам спорта.		
Раздел 2 Научно- методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	ОК 08, У.1, 3.1, 3.2

	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. 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. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
--	---	--	--

	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Всего: максимальная нагрузка		<i>182</i>	
обязательная нагрузка		<i>182</i>	
обзорные, установочные занятия		<i>4</i>	
самостоятельная работа		<i>178</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие специальные помещения:

«Спортивный зал №1», оснащенный оборудованием:

Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт., Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт., Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт., Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт., Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки – 10 пар), Голень машина (сидя) – 1 шт., Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт., Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт., Стол для настольного тенниса – 3 шт., Тренажёр блочная рама (кроссвер) – 1 шт., Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт., Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт., Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт., Штанга тренировочная – 3 шт., Гриф изогнутый – 2 шт., Зеркало – 3 шт., Ракетка для настольного тенниса – 10 шт., Мяч для настольного тенниса – 20 шт., Скамейка – 5 шт., Шведская стенка – 4 шт., Турник – 2 шт., Маты – 10 шт., инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

«Спортивный зал №2», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; для занятий общей физической подготовкой (скакалки, скамейки); шведская стенка, секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

«Спортивный зал №3», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; для занятий общей физической подготовкой (скакалки, скамейки), секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

«Стадион (открытая спортивная площадка)», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; ворота, для занятий общей физической подготовкой (скакалки); секундомеры, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

Оборудованные раздевалки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. – 240 с.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт,

2017. – 125 с.

3. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. При организации дистанционного обучения используются электронные платформы: Zoom, Moodle (режим доступа: сайт СТЖТ <https://sdo.stgt.site/>)

2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

3.3 Программа обеспечена необходимыми комплектом лицензионного программного обеспечения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
3.1– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– тестирование; – экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
3.2– основы здорового образа жизни;	– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;	
3.3– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;	
3.4 – средства профилактики перенапряжения.	– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
У.1– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;	- наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях
У.2– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	
У.3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	

Перечень общих компетенций, формируемых в рамках дисциплины		
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	- понимание роли физической культуры в профессиональной деятельности человека;	– Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	- Опрос - наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях
ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	- понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни	Опрос – экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	– тестирование - наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях