



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказом директора колледжа  
от «29» мая 2020 г. №42/3-од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной образовательной программы**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного  
оборудования (по отраслям)**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ</b>	<b>22</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08	<b>уметь:</b> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных работ**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Объем учебной дисциплины</b>	180	
<b>Самостоятельная работа<sup>1</sup></b>	4	
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	176	
в том числе:		
практические занятия	176	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		

---

<sup>1</sup> Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема образовательной программы в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов для форм обучения		Осваиваемые элементы компетенций
		очная	заочная	
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1.</b> <i>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Физическая культура и спорт, как социальное явление.	1		
	2. Тест и анализ состояния сердечно – сосудистой системы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная программа и нормативная основа физического воспитания.	1		
	2. Развитие массового спорта и оздоровление нации.	1		
<b>Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>176</b>		
<b>Тема 2.1.</b> <i>Легкая атлетика Кроссовая подготовка</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Физические качества и основы методики их воспитания.	1		
	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1		
	2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.			
	Воспитание быстроты.			
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств.	1		
	Совершенствование передачи эстафеты сверху.	1		
	2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.			
	Воспитание скоростно – силовых качеств.			
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств.	1		
	Совершенствование передачи эстафеты сверху.	1		
	2. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.			

<b>Содержание учебного материала</b>	1. Особенности физической подготовленности. Совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафеты сверху.	1		
	2. Бег на короткие дистанции. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1		
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики.		2		
<b>Содержание учебного материала</b>				OK 08
1. Самооценка и анализ выполнения теста состояния сердечно – сосудистой системы.		1		
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Воспитание скоростно – силовых качеств.		1		
<b>Содержание учебного материала</b>				
1 Самоконтроль при занятиях по легкой атлетике.		1		
2. КУ – 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Воспитание выносливости.		1		
<b>Содержание учебного материала</b>				
1. Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование технику прыжка в длину с разбега.		1		
2. Совершенствование техники метания мяча. Подвижная игра. Воспитание скоростно – силовых качеств.		1		
<b>Содержание учебного материала</b>				
1. Физическое самосовершенствование.		1		
2. Совершенствование техники разбега, отталкивания, приземления в прыжках в длину. Воспитание быстроты.		1		
<b>Содержание учебного материала</b>				
1. Особенности физической подготовленности. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1		
2. Челночный бег (3х10). Воспитание быстроты.		1		
<b>Содержание учебного материала</b>				

	1. Упражнения на развитие быстроты. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1		
	2. Челночный бег (3x10). Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства. КУ – подтягивание и поднимания туловища. 2. Двухсторонняя игра. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1 1		
<b>Тема 2.2.</b>  <i>Спортивные игры.</i> <i>Волейбол.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Измерение ЧСС во время занятий. Совершенствование приема мяча и передачи мяча снизу.	1		
	2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Измерение ЧСС во время занятий. Совершенствование приема мяча и передачи мяча снизу.	1		
	2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 2. Разучивание техники нападающего удара. Учебная игра. Упражнения на развитие координации.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства. Разучивание техники нападающего удара. 2. Игра в тройках. Учебная игра. Упражнение на развитие координации.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Терминология волейбола. Разучивание техники блокирования мяча. 2. Закрепление техники нападающего удара. Учебно – тренировочная игра. Упражнения на развитие координации.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Терминология волейбола. Разучивание техники блокирования мяча. Совершенствование техники нападающего удара. 2. Тактическая подготовка – нападение, индивидуальные действия. Воспитание силы.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			

	1. Терминология волейбола. Закрепление техники блокирования мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	<i>1</i>		
	2. Тактическая подготовка – нападение, индивидуальные действия. Воспитание силы.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Тактические действия в волейболе. Закрепление техники блокирования мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	<i>1</i>		
	2. Индивидуальные действия в защите, нападении. Учебная игра. Воспитание силы.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Терминология волейбола. Совершенствование техники блокирования мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	<i>1</i>		OK 08
	2. Учебно – тренировочная игра. Тактическая подготовка – нападение, индивидуальные действия. Воспитание силы.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Тактические действия в волейболе. Совершенствование техники блокирования мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	<i>1</i>		
	2. Учебно – тренировочная игра. Нападение - индивидуальные действия. Защита – индивидуальные действия. Воспитание силы.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Тактические действия в волейболе. Специально – координационные упражнения. Разучивание техники подачи мяча по зонам.	<i>1</i>		
	2. Тактическая подготовка в нападение (групповые действия). Учебная игра. Воспитание координации движений.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Тактические действия в волейболе. Специально – координационные упражнения. Совершенствование подачи мяча, техники приема мяча.	<i>1</i>		
	2. Тактическая подготовка. Нападения (командные действия). Защита – групповые действия. Воспитание координации движений.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Жесты судей в волейболе. Тактическая подготовка. КУ – подача мяча по зонам.	<i>1</i>		
	2. Учебная игра. Воспитание координации движений.	<i>1</i>		



	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Жесты судей в волейболе. Тактическая подготовка. КУ – челночный бег (3x10). 2. Учебная игра. Воспитание координации движений.	<i>1</i> <i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры в волейбол. Учебно – тренировочная игра. 2. Воспитание координации движений.	<i>1</i> <i>1</i>		
<b>Тема 2.3.</b> <i>Гимнастика</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			<i>OK 08</i>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Гимнастика. Правила техники безопасности на уроке.	<i>1</i>		
	2. КУ – переворот в упор силой. Совершенствование стойки на голове и на руках у стены. Воспитание гибкости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами.	<i>1</i>		
	2. Разучивание техники выполнения упражнений с собственным весом. КУ – выход в сед из виса прогнувшись. Воспитание гибкости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Измерение ч.с.с. в течение урока. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Повторить акробатические стойки.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие. Воспитание гибкости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Особенности составления комплексов гимнастических упражнений. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование техники подъема в упор силой. КУ – техника длинного кувырка через препятствие. Воспитание силы.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства по гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Воспитание силы.	<i>1</i>		

	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства по гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление.	1		
	2. Совершенствование техники выполнения акробатических соединений. Воспитание силы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства по гимнастики. ОРУ в парах у гимнастической стенки. Акробатические стойки.	1		
	2. КУ – наклон туловища вперед из положения, сидя на полу. Подвижная игра. Воспитание гибкости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Самоконтроль при занятиях по гимнастики. Строевые упражнения.	1		
	2. Совершенствование техники подтягивания из виса хватом сверху, из размахивания соскок махом назад. Техника соскока вперед. Воспитание гибкости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.4. Лыжный спорт	1. Самоконтроль при занятиях по гимнастики. Строевые упражнения.	1		
	2. Совершенствование техники подтягивания из виса хватом сверху, из размахивания соскок махом назад. Техника соскока вперед. Воспитание гибкости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Влияние лечебной гимнастики на организм человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1		
	2. КУ – техника подъема в упор силой. Подвижная игра. Воспитание силы.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила поведения на занятиях по лыжному спорту. Температурный режим занятий на лыжах.	1		
	2. Прохождение дистанции 4км с переменной скоростью. Подвижные игры. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2		
	Катание на лыжах в свободное время.			
	<b>Содержание учебного материала</b>			

OK 08

	1. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременного и попеременного двушажных ходов.	<i>1</i>		
	2. Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Влияние лыжного спорта на организм человека. Подвижная игра. КУ – техника одновременного двушажного хода.	<i>1</i>		
	2. Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке. Закрепление попеременного четырехшажного хода.	<i>1</i>		
	2. Разучивание техники преодоление контруглов. Соревнование на дистанции 1км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Измерение ч.с.с. во время занятий. Совершенствовать технику подъемов и спусков.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		OK 08
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Тактические действия во время лыжных гонок. Совершенствование одновременных ходов.	<i>1</i>		
	2. Техника перехода с одновременного двушажного на попеременный четырехшажный. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Утомления и переутомления, их признаки и меры предупреждения. Совершенствование техники спусков с торможением.	<i>1</i>		
	2. Прохождение дистанции 5км с переменной скоростью. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Утомления и переутомления, их признаки и меры предупреждения. Техника конькового хода. Закрепление полу конькового хода.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование техники подъемов и спусков. Подвижные игры. Воспитание выносливости.	<i>1</i>		

	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Утомления и переутомления, их признаки и меры предупреждения. Техника конькового хода.	1		
	2. Закрепление полу конькового хода. Совершенствование техники подъемов и спусков. Подвижные игры. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Утомления и переутомления, их признаки и меры предупреждения. Техника конькового хода. Совершенствование полу конькового хода.	1		
	2. Совершенствование техники подъемов и спусков. Подвижные игры. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в лыжном спорте. На дистанции 4 км совершенствовать технику подъемов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой.	1		
	2. Воспитание выносливости.	1		
<b>Тема 2.5.</b>  <i>Бадминтон</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Правила игры. История развития бадминтона. Разучивание техники передвижения, игровых стоек, способов хвата ракетки.	1		
	2. Учебная игра. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры. Закрепление техники передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1		
	2. Разучивание техники удара сверху правой и левой рукой. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры. Закрепление техники удара правой и левой сторонами ракетки.	1		
	2. Разучивание подачи снизу. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства игры в бадминтон. Совершенствование техники подачи снизу и сбоку. Разучивание техники приема волана.	1		
	2. Тактика взаимодействий в двухсторонние игры. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			

	1. Правила судейства игры в бадминтон. Совершенствование техники подачи и приема волана.	1		OK 08
	2. Учебная игра. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Особенности тактических действий в бадминтоне. Парная встреча – тактика игры.	1		
	2. Разучивание удара «смэш». Совершенствование удара с подачи партнера. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в бадминтоне. Учебная игра с применением ранее изученных приемов.	1		
	2. Закрепление нападающего удара «смэш». Разучивание ведения парной встречи. Воспитание ловкости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в бадминтон. 2. Совершенствование тактики и техники игры в парные встречи. Воспитание ловкости.	1 1		
Тема 2.6. Спортивные игры Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Баскетбол. Терминология баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1		
	2. Совершенствование передачи мяча, броски, повороты. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, передач в движении, бросок мяча по кольцу.	1		
	2. Тактические действия в защите. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, передач в движении, бросок мяча по кольцу. 2. Тактические действия в защите. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			

	1. Терминология баскетбола. Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке.	<i>1</i>		
	2. КУ – ведение, передача мяча. Учебная игра 2*2, 4*4. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Терминология баскетбола. Закрепление тактических действий нападающих против защитника.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование броска мяча по кольцу в прыжке. КУ – прыжок в длину с места. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Терминология баскетбола. Совершенствование передач в движении, ловля мяча после отскока от щита, штрафной бросок.	<i>1</i>		
	2. Тактические действия в защите. Учебная игра 3х3. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Терминология баскетбола. Совершенствование передачи в движении, ловля мяча после отскока от щита, штрафной бросок.	<i>1</i>		
	2. Тактические действия в защите. Учебная игра 3х3. Воспитание быстроты.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства. КУ – броски мяча по кольцу. Учебная игра 4*4, 5*5.	<i>1</i>		
	2. Закрепление тактических действий нападающих против защитников. Воспитание координации.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Жесты судей. КУ – подтягивание. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников.	<i>1</i>		
	2. Совершенствование штрафного броска мяча по кольцу. Воспитание координации.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Жесты судей. Совершенствование штрафного броска мяча по кольцу.	<i>1</i>		
	2. Разучивание тактических действий в защите. Учебно – тренировочная игра. Воспитание координации.	<i>1</i>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			

	1. Жесты судей. Совершенствование штрафного броска мяча по кольцу. 2. Разучивание тактических действий в защите. Учебно – тренировочная игра. Воспитание координации.	1 1		OK 08
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Самоконтроль на занятиях по спортивным играм. 2. КУ – штрафной бросок мяча. Учебно – тренировочная игра 4*4, 5*5. Воспитание координации.	1 1		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>			
	1. Правила судейства. Закрепление тактических действий в защите. 2. Учебная игра. Воспитание координации движений.	1 1		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>			
	1. Правила судейства. Закрепление тактики игроков в защите. 2. Учебная игра. Воспитание координации движений.	1 1		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>			
	1. Правила судейства. Совершенствование тактических действий в нападении: обводка защитника с применением финтов. 2. Учебная игра. Воспитание координации движений.	1 1		
	<b>Содержание учебной дисциплины</b>			
	1. Правила судейства. Совершенствование тактических действий в нападении: 2. Обводка защитника с применением финтов. Учебная игра. Воспитание координации движений.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2.7.  Общая физическая подготовка.	1. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. 2. Построение, перестроение. ОРУ в парах с набивными мячами. Подвижные игры. Воспитание силы.	1 1		OK 08
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Особенности физической и функциональной особенности. КУ – приседание на одной ноге, опора на стену. 2. ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры. Воспитание силы.	1 1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Принципы воспитания силы. ОРУ с гантелями. Упражнение для развития силы. 2. Круговая тренировка. Воспитание скоростно – силовых качеств.	1 1		

	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Принципы воспитания выносливости. ОРУ с гантелями. Упражнение для развития выносливости.	1		
	2. Круговая тренировка. Воспитание выносливости.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Самооценка и анализ выполнения теста состояния дыхательной системы. Тест Штанге.	1		
	2. КУ – набивного мяча из – за головы. Подвижная игра. Воспитание силы.	1		
<b>Тема 2.8.</b>  <i>Спортивные игры.</i> <i>Футбол.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники ведения, обводок, ударов мяча по воротам.	1		
	2. Закрепление жонглирования мяча. Техника финта «замах ноги уход в сторону». Воспитание координации движения.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники ведения мяча, обводок, ударов по воротам.	1		
	2. Закрепление жонглирования мяча. Техника финта «замах ноги уход в сторону». Воспитание координации движения.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники ведения мяча, обводок, ударов по воротам.	1		
	2. Закрепление жонглирования мяча. Техника финта «замах ноги уход в сторону». Воспитание координации движения	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры в футбол. Закрепить технику удара внутренней стороной стопы. Техника передвижения и возвращения.	1		
	2. Закрепление техники финта «замах ноги уход в сторону». Учебная игра. Воспитание координации движения.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила игры в футбол. Совершенствовать: технику игры внутренней стороны стопы; технику финта «замах ноги уход в сторону».	1		
	2. Техника игры центрального защитника и вратаря. Воспитание быстроты.	1		



	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 08
	1. Правила судейства в футболе. Закрепление техники игры центрального защитника и вратаря.	1		
	2. Техника игры на флангах. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в футболе. Закрепление техники игры центрального защитника и вратаря.	1		
	2. Техника игры на флангах. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в футболе. Совершенствовать технику игры центрального защитника и вратаря. Закрепление техники игры на флангах.	1		
	2. Совершенствование принципов защиты. Игра 2х2. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в футболе. Совершенствовать технику игры центрального защитника и вратаря. Закрепление техники игры на флангах.	1		
	2. Совершенствование принципов защиты. Игра 2х2. Воспитание быстроты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Правила судейства в футболе. Совершенствовать технику игры центрального защитника и вратаря. Закрепление техники игры на флангах.	1		
	2. Совершенствование принципов защиты.	1		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Тест по физической культуре. Контрольные нормативы.	1		
	2 Дифференцированный зачет.	1		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>180</b>		

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

#### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- универсальный спортивный зал, тренажерный зал и открытый стадион, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

#### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи: ворота, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, боливары);
- оборудование для занятий аэробики (степ – платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры, мячи для тенниса;
- дорожка резиновая.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем, мастерскими для ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочной лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, многофункциональный принтер;
- музыкальный центр, выносные колонки; экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. – Москва: Юрайт, 2021. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А.: Учебник. /А.А. Бишаева. — М.: Академия, 2018. - 256с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – Москва: Юрайт, 2019. – 174с.

4. Виленский М. Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -М: КноРус, 2018. - 256с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дудышкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учебник. /Н.В. Решетников – М.: Академия, 2018. - 288с.
7. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 268с.
8. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / отв. ред. С. В. Новаковский. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

#### **Дополнительные источники:**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник. – Москва: Флинта, Наука, 2009. - 295
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов н.: Издательство «Феликс» 2012. - 268 с.
3. Голощапов, Б. Р. история физической культуры и спорта: учебник. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - 347с.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк. - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 269с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010. - 238 с.
6. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э Буров. — Москва, 2010. – 274с.
7. Манежили, И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. – 328
8. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014. – 197 с.
9. Рубцова И.В., Кубашкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.
10. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / Тимонин, А. И; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.
11. Хомич, М. М. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сан генетического мониторинга / М.М. Хомич, Ю. В. Эммануэль, Н.П. Ванчакова; под ред. С. В. Матвеева. — СПб. -2010. - 210с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru). (Официальный сайт Министерства спорта РФ).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru). (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрировать знания основ здорового образа жизни. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	Практические задания по работе с информацией. Собеседование. Опрос в форме тестирования.
<b>Умения:</b> Реализовывать свою физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Физическая культура и спорт, как социальное явление. Тест и анализ состояния сердечно – сосудистой системы.	Презентация с использованием различных вспомогательных средств и обсуждений. Работа в малых группах.	ОК 08
2.	Техника безопасности на уроке по легкой атлетике. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание быстроты.	Работа в малых группах.	ОК 08
3.	Техника безопасности на уроке по легкой атлетике. Тест проба Руффье. Совершенствование эстафетного бега 4х100м. Воспитание скоростно – силовых качеств	Работа в малых группах.	ОК 08
4.	Тест Штанге. Совершенствование эстафетного бега 4х400м. КУ – бег 100м. Воспитание быстроты.	Работа в малых группах.	ОК 08
5.	Измерение ЧСС в течение урока. Совершенствование техники верхней прямой подачи и прием мяча снизу. КУ – техника верхней прямой подачи мяча. Воспитание быстроты.	Работа в малых группах.	ОК 08
6.	Измерение ЧСС во время занятий. Совершенствование приема мяча и передачи мяча снизу. Совершенствование техники верхней подачи. Учебная игра.	Метод динамических пар. Игровое моделирование.	ОК 08
7.	Тактические действия в волейболе. Совершенствование техники подачи мяча по зонам. Учебная игра. Упражнения на развития внимания.	Групповой мозговой штурм. Работа в малых группах	ОК 08

8.	Правила судейства в волейболе. Совершенствование техники блокирования мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Упражнения на развитие координации движений.	Групповой мозговой штурм. Работа в малых группах.	ОК 08
9.	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. КУ – строевые упражнения в строю, в движении.	Технология проблемного обучения. Метод динамических пар.	ОК 08
10.	Измерение ч.с.с. в течение урока. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие.	Технология проблемного обучения.	ОК 08
11.	Техника безопасности по лыжному спорту. Подвижные игры. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Воспитание выносливости.	Групповой игровой метод. Работа в малых группах.	ОК 08
12.	Разучивание техники преодоления контруглов. Соревнование на дистанции 1 км. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	Технология проблемного обучения. Групповой игровой метод.	ОК 08
13.	Строевые упражнения на лыжах. Подвижные игры. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью.	Групповой мозговой штурм. Работа в малых группах.	ОК 08
14.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Совершенствование перемещений, ведения, бросков мяча. Воспитание внимания.	Технология проблемного обучения. Групповой игровой метод.	ОК 08
15.	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передачи в движение и броска мяча по кольцу. Тактические действия в защите. Учебная Игра.	Групповой мозговой штурм. Игровое моделирование.	ОК 08
16.	Закрепление техники броска мяча в прыжке с отклонением туловища назад. КУ – техника ведения и передача мяча. Учебная игра 2х2; 4х4.	Технология проблемного обучения. Групповой игровой метод.	ОК 08
17.	Жесты судей. Совершенствование тактических действий нападающих против защитников. Учебная игра. Воспитание быстроты.	Игровое моделирование.	ОК 08
18.	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Тактические действия в защите. Совершенствование техники штрафного броска по кольцу. Учебная игра.	Мозговой штурм.	ОК 08

19.	Принципы воспитания силы. Совершенствование строевых упражнений, стоек, поворотов. Закрепление упражнений на развитие мышц спины и живота. Подвижная игра.	Групповой мозговой штурм. Работа в малых группах.	ОК 08
20.	Разучивание строевых упражнений в движении с изменением направления. Совершенствование строевых упражнений, стоек, поворотов.	Групповой мозговой штурм. Групповой игровой метод.	ОК 08
21.	Закрепление строевых упражнений в движении с изменением направления. Разучивание упражнений на развитие мышц плечевого пояса с гантелями. Упражнения на развитие гибкости.	Групповой мозговой штурм. Работа в малых группах.	ОК 08
22.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам. Учебная игра.	Групповой игровой метод. Работа в малых группах.	ОК 08
23.	Совершенствование строевых упражнений в движении с изменением направления. Закрепление упражнений на развитие мышц плечевого пояса с гантелями. Упражнения на развитие гибкости.	Работа в малых группах. Игровое моделирование.	ОК 08
24.	Техники безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники ведения мяча и удар по воротам. Разучивание финта «замах ноги уход в сторону». Учебная игра.	Мозговой штурм. Работа в малых группах.	ОК 08
25.	Совершенствование техники ведения мяча и удар по воротам. Закрепление финта «замах ноги уход в сторону». Учебная игра.	Игровое моделирование.	ОК 08
26.	Совершенствование техники жонглирования мяча. КУ – прыжки со скакалкой. Закрепление техники финта «замах ноги уход в сторону». Учебная игра.	Технология проблемного обучения. Групповой игровой метод.	ОК 08
27.	Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам. Совершенствование техники финта «замах ноги уход в сторону».	Технология проблемного обучения. Групповой игровой метод.	ОК 08
28.	КУ – подтягивание из виса. Совершенствование техники игры на флангах. Учебно-тренировочная игра.	Игровое моделирование.	ОК 08