

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
(РУТ (МИИТ))**

МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА

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

**по специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Москва 2022

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Физической культуры
Протокол от 24.02.2022 № 7
Председатель


 Е.Р.Титова

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)
Протокол от 24.02.2022 № 7


Председатель

 С.Х. Белая

СОГЛАСОВАНО
методист структурного подразделения

 Ильина С.А.
«25 февраля» 2022год

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-методической работе

 Н.И. Вороновой
«25 февраля» 2022год

Составители:

Кочетов В.В.- преподаватель МКТ

Нефедов Д.А.- преподаватель МКТ

Рецензенты:

В.С. Гусакова –преподаватель физической культуры ГАПОУ МОК имени Виктора Талалихина

Г.Л. Комарова – преподаватель МКТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	23

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ)— программы подготовки специалистов среднего 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) от 14 декабря 2017 г. № 1216 для очной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

Код	Наименование компетенции
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы по дисциплине	174
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	
практические занятия	172
Контрольная работа	-
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме: 2-3 курс зачет 4 курс дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	2/2	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Изучить материал стр.7-14, Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическое занятие 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2/4	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	Практическое занятие 2 Бег на дистанции 100 м., 300м. контрольный норматив	2/6	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	Практическое занятие 3 Бег на дистанции 500 м. контрольный норматив	2/8	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц		

	нижних конечностей		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2/10	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Практическое занятие 5 Выполнение контрольного норматива: бег 100 м, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2/12	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Практическое занятие 6 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2/14	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты	2/16	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		
Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2/18	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	2/20	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
Раздел 4 Волейбол			

Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие 10 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2/22	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
	Практическое занятие 11 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2/24	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		
	Практическое занятие 12 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2/26	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическое занятие 13 Техника нижней подачи и приёма после неё	2/28	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Практическое занятие 14 Техника прямого нападающего удара	2/30	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие 15 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Выполнение нормативов. Зачет.	2/32	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Всего:	32	
Раздел 5. Баскетбол			
Тема 5.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие 16 Баскетбол – техника игры. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа		

	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 5.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие 17 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2/4	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 5.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие 18 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2/6	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 19 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2/8	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 5.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическое занятие 20 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2/10	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 21 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2/12	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Практическое занятие 22 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2/14	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Раздел 6 Футбол.			
Тема 6.1 Спортивные игры Мини - Футбол.	Практическое занятие 23 Правила игры в мини -футбол, техника безопасности во время игры. Перемещение мяча по полю. Учебная игра.	2/16	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа 9 Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подъёмы на платформу, выпады.		

	Практическое занятие 24 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2/18	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение на одной ноге приседание «Пистолетик»		
	Практическое занятие 25 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/20	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	Практическое занятие 26 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2/22	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
Раздел 7 Силовая подготовка			
Тема 7.1 Силовая подготовка	Практическое занятие 27 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/24	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.		
	Практическое занятие 28 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/26	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.		
	Практическое занятие 29 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота. Выполнение нормативов. Зачет	2/28	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Всего	60	
3 курс			
Раздел 1 Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	10		
Тема 1.1 Бег на	Практическое занятие 1	2	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	Практическое занятие 2 Бег на дистанции 100 м., 300м. контрольный норматив	2/4	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	Практическое занятие 3 Бег на дистанции 500 м. контрольный норматив	2/6	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2/8	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Практическое занятие 5 Выполнение контрольного норматива: бег 100 м, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2/10	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Практическое занятие 6 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега	2/12	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты	2/14	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика		
Тема 2.1 Легкоатлетическая	Практическое занятие 8 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на	2/16	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

гимнастика	матах: группировки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на бревне: ходьба на носках, соскок прогнувшись. Игровые эстафеты.		
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	Практическое занятие 9 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: упражнения на гибкость, кувырок назад. Упражнения на бревне – равновесие. Упражнение на гимнастической стене. Игровые эстафеты.	2/18	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
Раздел 3 Волейбол			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие 10 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2/20	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
	Практическое занятие 11 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2/22	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
	Практическое занятие 12 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2/24	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическое занятие 13 Техника нижней подачи и приёма после неё. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2/26	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Практическое занятие 14 Отработка техники прямого нападающего удара	2/28	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие 15 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. .	2/30	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Практическое занятие 16 Двухсторонняя игра. Выполнение нормативов. Зачет	2/32	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Всего	32	
Раздел 4 Баскетбол			
Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие 17 Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Изучить стр. 127-133 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387		
Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие 18 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2/4	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие 19 Отработка техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2/6	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 2013 Отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2/8	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом .	Практическое занятие 21 Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2/10	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 22 Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2/12	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 23 Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит -бол	2/14	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 24 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2/16	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Практическое занятие 25 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2/18	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Раздел 5 Футбол.			
Тема 5.1 Спортивные игры Мини - Футбол.	Практическое занятие 26 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/20	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическое занятие 27	2/22	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

	Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.		
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическое занятие 28 Остановка высоко летящих мячей, остановка катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2/24	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическое занятие 29 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2/26	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
Раздел 6 Силовая подготовка			
Тема 6.1 Силовая подготовка	Практическое занятие 30 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/28	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины		
	Практическое занятие 31 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/30	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины		
	Практическое занятие 32 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота. Выполнение нормативов. зачет	2/32	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Всего	64	
4 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с	Практическое занятие 1 15 Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени,	2	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

места	приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость.		
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей.		
	Практическое занятие 2 Техника выполнения прыжков с места. (Контрольный норматив).	2/4	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	Практическое занятие 3 Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	2/6	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2/8	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Практическое занятие 5 Выполнение контрольного норматива: бег 100 м, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2/10	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Практическое занятие 6 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2/12	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты	2/14	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа 16 Выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы		
	Раздел 2. Легкоатлетическая гимнастика		

Тема 2.1 Легкоатлетическая гимнастика	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2/16	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.		
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив).	2/18	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений Упражнения для развития гибкости.		
Раздел 3 Волейбол			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие 10 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2/20	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическое занятие 11 Техника нижней подачи и приёма после неё. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2/22	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие 12 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра. Выполнение нормативов. Зачет	2/24	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
17 Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1 Техника выполнения ведения	Практическое занятие 13 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с	2	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	места		
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие 14 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2/4	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие 15 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2/6	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическое занятие 16 Перемещение мяча по площадке, ведение мяча, передача мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2/8	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 17 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2/10	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 18 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2/12	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	Практическое занятие 19 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2/14	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
Раздел 5 Футбол.			
	Практическое занятие 20	2/16	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8

Тема 5.1 Спортивные игры Мини - Футбол	Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой		
	Домашняя работа Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подъёмы на платформу, выпады.		
	Практическое занятие 21 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/18	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение на одной ноге приседание «Пистолетик»		
	Практическое занятие 22 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.	2/20	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
Раздел 6 Силовая подготовка			
Тема 6.1 Силовая подготовка	Практическое занятие 23 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/22	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины		
	Практическое занятие 24 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/24	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Домашняя работа Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины		
	Практическое занятие 25 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота. Выполнение нормативов. Дифференцированный зачет	2/26	ОК 3; ОК 4; ОК6; ОК8
	Всего за 4 курс	50	
	Всего	174	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал: спортивное табло, конь, козел, бревно, разновысокие брусья, 6 баскетбольных щитов с корзинами, сейф, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, 6 столов для настольного тенниса, 4 гимнастические лестницы, тренажер для пресса, 2 штанги с блинами, ворота футбольные – 2 шт., стойки волейбольные - 2шт, стойки большого тенниса – 2 шт.

Гимнастический зал.

Мультимедийное оборудование:

- Мобильный ПК HP 2000 Notebook PC 2000-2d55SR
- Процессор Intel Celeron 1000M (1,8 ГГц), жесткий диск 320 Гб, ОЗУ 4 Гб DDR3

- Мультимедийный проектор SANYO PLC-XU47

- Музыкальный центр

– Экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений

- Аудиосистема (выносные колонки для ПК) Sven SPS-702

- Микрофон Shure BLX2/SM58 M17

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Гимнастический помост (борцовский настил), 6 зеркал, маты - 8шт, мячи набивные, скакалки, 6 гимнастических лестниц, обручи, съемная перекладина, гантели (40 пар) гимнастические палки;

Тренажерный зал общефизической подготовки.

Тренажер «Бабочка», скамья для пресса, 5 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, перекладина – 2 шт., стойка с грифами и блинами, скамья «Скотта», резиновое покрытие, стойка для гантелей (2, 3, 6 кг.), тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, 6 зеркал.

Тренажерный зал: 2 беговые дорожки, скамья для пресса, 2 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, 1 стойка с грифами и блинами, тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, маты, 10 зеркал, музыкальный центр.

Зал для занятий студентов специальной медицинской группы

Ковровое покрытие. 10 зеркал, маты, скакалки, 4 гимнастические лестницы, обручи, гантели (10 пар), гимнастические палки, музыкальный центр, стол для армрестлинга, стол для массажа, комплекс подтягивания (3 перекладины).

Электронный тир 2304.

Мультимедийное оборудование (ПК, мультимедийный проектор, звуковая система, экран).

Электронный лазерный тренажер (тир): лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1шт.; лазерная винтовка МР – 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Для проведения теоретических занятий используется кабинет «Безопасности жизнедеятельности»

Рабочее место преподавателя (стол, кресло, персональный компьютер, локальная сеть с выходом в Internet).

Посадочные места на 25 обучающихся

Мультимедийное оборудование: ПК (системный блок – процессор Intel core 2 duo 6300, 1,86 ГГц, ОЗУ 3 Гб, монитор, клавиатура, мышь); мультимедийный проектор MITSUBISHI; звуковая система, экран/

Тренажер для отработки навыков по оказанию первой медицинской помощи при остановке сердца и искусственной вентиляции легких «АННА».

Макет массо-габаритный АК-74 (2 шт.)

Тренажер по оказанию первой медицинской помощи -1шт.

Настенные стенды – 10 шт.

Плакаты – 10 шт.

Носилки для переноски пострадавших – 1шт.

Противогаз ГП-5 – 1шт.

Респиратор – 2шт.

Доска меловая.

Электронный лазерный тренажер (тир):лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР- 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Учебно-методическая документация.

Шкафы для хранения учебных материалов.

В спортивном комплексе имеется четыре раздевалки № 1, 2, 3, 4.

В раздевалках в наличии 12 душевых и 4 умывальника.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 29.06.2022)
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 29.06.2022).
1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2022. — 297 с. — ISBN 978-5-406-09973-5. — URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 29.06.2022).
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>
3. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755> (дата обращения: 29.06.2022).

3.2 Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Освоение программы может проводиться с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным заместителем директора колледжа, ответственным за учебную работу на платформах MS Teams (предпочтительно), Google Classroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством).

Местом размещения документов и информации является личный кабинет или электронная почта обучающегося.

Применяемые инструменты должны обеспечивать непрерывную аудио- и видеотрансляцию в режиме реального времени.

Ссылка (id адрес) заранее доводится преподавателем до сведения обучающихся

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Рабочая программа дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) от 14 декабря 2017 г. № 1216.

Программа включает в себя:

- паспорт рабочей программы дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

Паспорт рабочей программы дисциплины показывает ее предназначение для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности, а также место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи, рекомендуемое количество часов.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения знаний.


Рабочая программа дисциплины составлена логично, разделы выделены дидактически целесообразно. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала.

Рабочая программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, необходимыми для успешной профессиональной деятельности выпускника.

Информационное обеспечение образовательного процесса по дисциплине Физическая культура включает общедоступные источники, изданные в последние годы.

В программе учтена специфика учебного заведения отражена практическая направленность курса.

В целом программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент к.п.н., руководитель физического воспитания ГАПОУ МОК имени Виктора Талалихина  Гусакова В.С.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Рабочая программа дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) от 14 декабря 2017 г. № 1216.

Программа включает в себя:

- паспорт рабочей программы дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

Паспорт рабочей программы дисциплины показывает ее предназначение для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности, а также место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи, рекомендуемое количество часов.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения знаний.

Рабочая программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, необходимыми для успешной профессиональной деятельности выпускника.

Информационное обеспечение образовательного процесса по дисциплине Физическая культура включает общедоступные источники, изданные в последние годы.

В целом программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент

преподаватель МКТ



Г.Л. Комарова