

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.11.2024 14:58:40  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППСЗ по специальности  
13.02.07 Электроснабжение

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

### **13.02.07 Электроснабжение**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

**2022**

Лист переутверждения рабочей программы на 2023-2024 учебный год

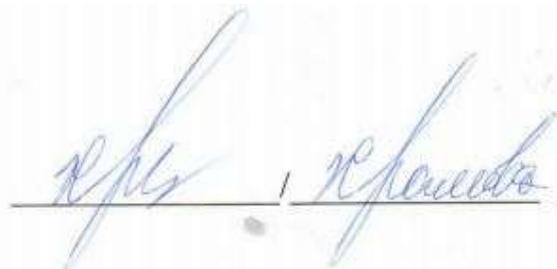
**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2023-2024 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «14» апреля 2023 года

Председатель цикловой комиссии



Handwritten signature of the chair of the cycle commission, written in blue ink over a horizontal line.

## Лист актуализации рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Актуализируется пункт 3.2

### 3.2.1 Основные источники:

1.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>	[Электронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]
3.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a>	[Электронный ресурс]
4.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]
5.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949385">https://book.ru/book/949385</a>	[Электронный ресурс]

Председатель цикловой комиссии



# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

## 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины:

### Цели:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

## 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

### уметь:

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

### знать:

**З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** основы здорового образа жизни

#### **1.4 Компетенции**

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

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

#### **1.5. Планируемые личностные результаты**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

**ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

**ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

#### **1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 182 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 164 часа; самостоятельная работа обучающегося — 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>182</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
Лекции	2
в том числе: практические занятия,	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме: - (3,5,7 семестр) -зачета - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета	6

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание материала.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	-	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	<b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №10</b> Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам (примерные темы: История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №14</b> Развитие быстроты и прыгучести.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>4 семестр</b>	<b>44</b>	
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №17</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м, юн.-3000м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.2 Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №33</b> Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам		ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<b>5 семестр</b>	<b>30</b>	
	<b>Содержание материала</b> Правила бега.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	<b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Волейбол</b> <b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Подача.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №42</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №44</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>6 семестр</b>	<b>38</b>	
	<b>Содержание лекционного материала</b> Правила подачи мяча. Упражнения с мячом.	-	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча подброшенного партнером.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №46</b> Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

<b>Практическое занятие №47</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №48</b> Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №49</b> Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №50</b> Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> <b>Баскетбол</b>		
<b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>7 семестр</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>8 семестр</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Футбол</b> <b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24

	<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 24
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>182</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Учебная аудитория** для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - **Кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

**Оборудование:** стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт.; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

**Аудитория** для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации **«Спортивный зал»**  
**Оборудование:** щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

**Открытый стадион** широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
<b>Основная литература</b>				
1.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 402 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/473025">https://urait.ru/bcode/473025</a>	[Электронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2020. — 448 с.- режим доступа <a href="https://www.book.ru/book/932248">https://www.book.ru/book/932248</a>	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2020. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/932719">https://www.book.ru/book/932719</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. – режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/473042">https://urait.ru/bcode/473042</a>	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. – режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>	[Электронный ресурс]

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>ОК 04</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	–организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи; –взаимодействовать с коллегами при поиски и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических ра-

		бот
<b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ

<b>Результаты воспитательной работы (формирование личностных результатов)</b>	<b>Формы и методы оценивания сформированности личностных результатов</b>	<b>Нумерация тем в соответствии с тематическим планом</b>
<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2.1 Общая физическая подготовка
<b>ЛР 19</b> Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
<b>ЛР 21</b> Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
<b>ЛР 24</b> Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	