

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 26.05.2022 № 125

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг  
(по отраслям)

Сызрань, 2022

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой  
комиссии

от 23.05.2022 № 9  
Председатель ЦК Ситникова Е.В.

**СОГЛАСОВАНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 27.02.07 Управление  
качеством продукции, процессов и  
услуг (по отраслям)

от 24.05.2022

Составитель: Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ  
«СПК»

Рабочая программа разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1557,

– примерной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ «01» июня 2017 г. под номером 27.02.07-170601.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	17
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	22

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

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

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

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

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

### 1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

#### Обязательная часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

- 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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

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

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) и формирование общих компетенций:

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

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

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

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

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на

государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной нагрузки	172
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>46</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Лекция</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья(2курс) 2.Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями .Самоконтроль (3курс). 3. Инструктаж по технике безопасности	4	ознакомительный	ОК02,03 ОК 05,06 ОК 08,09
	<b>Практическое занятие</b>	не предусмотрено		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.2 Специальные упражнения бегуна</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 02,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт 3. ОФП, повторный бег 100м,400м	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК02,03,05 ОК07-11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		



	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.4</b> <b>Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на дистанции 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01,07,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время. 2. Линейные эстафеты с бегом	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.5</b> <b>Бег на средние дистанции, контрольный норматив на дистанции 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01,07,08.11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Повторный бег на дистанции: 200м, 400м, 800м	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.6</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01,04,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прием и передача эстафеты. 2. Эстафета 4x100м, 4x200м. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 1.7</b> <b>Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01-03, ОК05,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника бега, дыхания, распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		

<b>Тема 1.8</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01-03, ОК05,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 2</b> <b>НАСТОЛЬНЫЙ</b> <b>ТЕННИС</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК07,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.2</b> <b>Игры по правилам, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК07,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 2.3</b> <b>Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		

<b>Тема 2.4</b> <b>Игры по н/теннису</b> <b>в условиях</b> <b>соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 3</b> <b>БАСКЕТБОЛ</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Способы</b> <b>передвижения и</b> <b>владения мячом,</b> <b>развитие скоростно-</b> <b>силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игры по упрощенным правилам	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.2</b> <b>Технические</b> <b>приемы защиты и</b> <b>нападения, развитие</b> <b>скоростно-силовых</b> <b>качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02,03,05, ОК07-09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.3</b> <b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК03,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Двусторонняя игра 2. Зачетные задания	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.4</b> <b>Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК04,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка.. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.5</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 3.6</b> <b>Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 4</b> <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 4.1</b> <b>Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08,09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам.	6		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.2</b> <b>Прием и передача мяча, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.3</b> <b>Прием и передача мяча, развитие прыгучести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК03,04,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.4</b> <b>Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК04,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра.	8		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.5</b> <b>Контрольные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b>	6		

<b>нормативы по специальной подготовке</b>	1. Нормативы по специальной подготовке 2.. Двусторонняя игра			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.6 Контрольные нормативы по ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Двусторонняя игра.	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 4.6 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК01, ОК03-06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 5 ГИМНАСТИКА</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 5.1 Строевые упражнения, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02,03,05, ОК07-09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03-05 ОК 08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы.	4		

	2. Комплексы ОРУ <u>раздельным и поточным методом</u>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.3 Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК01,03-05 ОК 08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Составить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 5.4 Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК01,03,05 ОК 08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырki, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>РАЗДЕЛ 6 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный	ОК02,03,05 ОК07-09
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	10		

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 6.2</b> <b>Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК03,08,11
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	4		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 6.3</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	продуктивный	ОК04,06,07,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 2. Зачетные задания	6		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Тема 6.4</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК02,03,06,08
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено		
<b>Всего часов</b>		<b>172</b>		



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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины, должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал, тренажерный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

#### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины
- тренажеры

#### **Спортивный инвентарь:**

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки

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

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.

2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения)</li> <li>– сдаче зачета/ дифференцированный зачета</li> </ul>
<b>Умения</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– оценка выполнения практического задания</li> <li>– сдаче контрольных</li> </ul>

	<p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>– нормативов</p> <p>– сдаче зачета/ дифференцированный зачета</p> <p>–</p>
--	--	---

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности	4	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 02, 03 ОК 05, 06 ОК 08, 09
2.	Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-06 ОК 08
3.	Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-06 ОК 08
4.	Тема 4.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-06 ОК 08
5.	Тема 5.3 Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК 01 ОК 03-05, ОК 08, 11
6.	Тема 6.10 Развитие физических качеств и двигательных способностей	10	Деловая игра	ОК 02, 03 ОК 05 ОК 07-09