

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 18.09.2023 12:33:56

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

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

по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФКиБЖ  
Протокол от «05» июня 2023 г. № 10  
Председатель Андрущенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»

от «30» июня 2023 г. № 663

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от «30» июня 2023 г. №8

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений (утверждён приказом от 12.05.2014 г. № 482 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 29.07.2014 рег. № 33323), укрупнённая группа 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ КК «КМТ»

**Разработчик:**

Грищенко Лариса Александровна, преподаватель  
Морозова Ирина Алексеевна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 16        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18        |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений. В программу внесены изменения по разработке и реализации адаптированных образовательных программ письмо от 22.04.2015 № 06-443; внесены изменения об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. №542).

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### уметь:

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

-использовать имитационные упражнения (для лиц с ограниченными возможностями);  
выполнять упражнения по частям (для лиц с ограниченными возможностями).

#### знать:

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

-основы здорового образа жизни

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

| Личностные результаты реализации программы воспитания  | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях | ЛР 2   |

|  |              |
|--|--------------|
| добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций   |              |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | <b>ЛР 3</b>  |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России   | <b>ЛР 5</b>  |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях   | <b>ЛР 6</b>  |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.   | <b>ЛР 7</b>  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства   | <b>ЛР 8</b>  |
| 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   | <b>ЛР 9</b>  |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой  | <b>ЛР 10</b> |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры   | <b>ЛР 11</b> |

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>   | <b>336</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>  | <b>168</b>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | 164                |
| теоретические занятия  | 4                  |
| Практическая подготовка  | 164                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | <b>168</b>         |
| в том числе:<br>- посещение спортивных секций по интересам;<br>- составление комплексов упражнений;<br>- самостоятельная работа над оздоровительной программой - реализация адаптированных программ - коррекция физического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, для студентов специальной медицинской группы, в реабилитационный период после перенесенного заболевания или травмы;<br>- рефераты и презентации по предложенным темам;<br>- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. |                    |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачет, дифференцированный зачет</b>   | <b>2</b>           |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |   |
|--|---|-------------|------------------|---|
| 1  | 2   | 3           | 4                |   |
| <b>Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b> |   |             |                  |   |
| <b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    | <b>1</b>         |   |
|  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека   |             |                  |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>4</b>    |                  |   |
|  | Разработать тематику рефератов и презентаций<br>Изучить диагноз и краткую характеристику заболевания студента<br>Изучить влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие   |             |                  |   |
| <b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>   |   |             |                  |   |
| <b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>32</b>   |                  |   |
|  | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций. Правила судейства бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Разучивание комплексов специальных упражнений. |             |                  |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                  |   |
|  | 1   |             |                  | Беговые и прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках |
|  | 2   |             |                  | Бег на 100 м. техника прыжка в длину                              |
|  | 3   |             |                  | Прыжок в длину с места и разбега                                  |
|  | 4   |             |                  | Кроссовая подготовка – 4-7 мин                                    |
| 5  | Бег на 1000 м и 500 м   |             |                  |   |
| 6  | Бег по пересеченной местности до 5000м  |             |                  |   |

|   |  |  |           |  |
|---|--|--|-----------|--|
|   | 7  | Беговые и прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках. |           |  |
|   | 8  | Бег на 100м. Прыжки в длину  |           |  |
|   | 9  | Прыжок в длину с места и разбега                                   |           |  |
|   | 10   | Кроссовая подготовка – 7-10 мин                                    |           |  |
|   | 11   | Бег на 1000м, 500м   |           |  |
|   | 12   | Техника прыжка в высоту  |           |  |
|   | 13   | Бег на 2000 м и 3000 м   |           |  |
|   | 14   | Бег. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.      |           |  |
|   | 15   | Бег на 100 м. Техника прыжка в длину                               |           |  |
|   | 16   | Прыжок в длину с места и разбега                                   |           |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  |  | <b>32</b> |  |
|   | Посещение спортивной секции по легкой атлетике<br>Изучение техники безопасности во время занятий на спортивной площадке<br>Составление комплексов общеразвивающих упражнений.<br>Изучение техники дыхания при беге на короткие дистанции<br>Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции<br>Изучение техники метания снаряда<br>Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий<br>Составить комплексы упражнения для прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>Рассмотрение обязанностей каждого судьи, судейская практика для обучающихся СМГ<br>Изучение методики дыхания при беге на длинные дистанции<br>Ведение дневника самоконтроля для СМГ<br>Составление комплексов подводящих и подготовительных упражнений<br>Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам |  |           |  |
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП). (далее Общая физическая подготовка (далее ОФП))</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>16</b> |  |
|   | Техника безопасности на занятиях ППФП. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills.   |  |           |  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |  |           |  |
|   | 1  | Полоса препятствий. Силовая подготовка                             |           |  |
|   | 2  | Бег 10x10 м. Скоростная подготовка                                 |           |  |



|                        |   |  |           |  |
|------------------------|---|--|-----------|--|
|                        | 3   | Прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах              |           |  |
|                        | 4   | Круговая тренировка. СФП                                       |           |  |
|                        | 5   | Силовая подготовка. СФП  |           |  |
|                        | 6   | Полоса препятствий. Упражнения на тренажерах                   |           |  |
|                        | 7   | Бег 10x10м. Скоростно-силовая подготовка                       |           |  |
|                        | 8   | Упражнения на высотных тренажерах. СФП                         |           |  |
|                        | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | <b>16</b> |  |
|                        | Посещение спортивной секции по ОФП<br>Изучение средств восстановления при физических нагрузках<br>Изучение средств реабилитации после перенесенных травм и болезней<br>Разработать комплексы по силовой подготовке<br>Разработать комплексы для развития выносливости<br>Разработать комплексы по скоростной подготовке<br>Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам   |  |           |  |
| <b>Тема 2.3</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>26</b> |  |
| <b>Спортивные игры</b> | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление. Подготовка команды учебной группы для участие в Спартакиаде техникума. |  |           |  |
| <b>Баскетбол</b>       | <b>Практические занятия</b>   |  |           |  |
|                        | 1   | Ведение и передача мяча. Техника безопасности в зале.          |           |  |
|                        | 2   | Передача мяча. Техника двух шагов                              |           |  |
|                        | 3   | Штрафные броски. Укрывание мяча                                |           |  |
|                        | 4   | Техника дальних бросков  |           |  |
|                        | 5   | Комбинированное упражнение. Эстафеты с мячом                   |           |  |
|                        | 6   | Броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра                    |           |  |
|                        | 7   | 3-очковые броски. Учебно-тренировочная игра с судейством       |           |  |
|                        | 8   | Совершенствование элементов игры. Техника безопасности в зале. |           |  |

|                 |  |   |  |           |
|-----------------|--|---|--|-----------|
| <b>Волейбол</b> | 9  | Техника выполнения бросков. Тактика нападения         |  |           |
|                 | 10   | Штрафные и 3-очковые броски. Тактика защиты           |  |           |
|                 | 11   | Техника нападения и защиты                            |  |           |
|                 | 12   | Комбинированное упражнение. Учебно-тренировочная игра |  |           |
|                 | 13   | Интегральная подготовка                               |  |           |
|                 | <b>Самостоятельная работа</b>  |   |  | <b>26</b> |
|                 | Посещение спортивной секции по баскетболу<br>Составление индивидуальных комплексов упражнений<br>Составление комплексов упражнения для развития мышц рук<br>Изучение технических элементов игры<br>Изучение судейских жестов<br>Получение судейской практики студентами подготовительной и СМГ.<br>Изучение техники владения баскетбольным мячом<br>Применение судейские знаний и умений на практике<br>Изучить основы тактической подготовки баскетболиста<br>Изучить основы технической подготовки баскетболиста<br>Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам   |   |  |           |
|                 | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |  | <b>14</b> |
|                 | Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Прием и передача мяча в парах через сетку, во встречных колоннах, в групповых упражнениях. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение технике блокирования. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Совершенствование технических приемов в групповых упражнениях. Тактика игры в групповых и командных упражнениях. Подготовка команд учебных групп для участия в Спартакиаде техникума. |   |  |           |
|                 | <b>Практическое занятие</b>  |   |  |           |
|                 | 1  | Техника игровых приемов. Техника безопасности в зале. |  |           |
|                 | 2  | Атакующий удар. Передача мяча                         |  |           |
|                 | 3  | Тактика нападения. Прием мяча                         |  |           |
|                 | 4  | Техника блокирования. Верхняя прямая подача           |  |           |
|                 | 5  | Тактика защиты в групповых упражнениях                |  |           |
|                 | 6  | Тактика нападения в групповых упражнениях             |  |           |
|                 | 7  | Учебно-тренировочная игра с судейством                |  |           |

|  |   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
|--|---|-----------|--|---|---------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|---|---|--|---|----------------------------|---|---|---|--|----|---------------------------------------|----|---|----|--|-----------|--|
|  | <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Посещение спортивной секции по волейболу<br/>Изучение основных правил волейбола.<br/>Составление комплексов упражнений для развития прыгучести.<br/>Изучение судейских жестов. Применение знаний в судействе на практике<br/>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ)<br/>Изучение основ технической подготовки волейболиста<br/>Изучение основ тактической подготовки волейболиста<br/>Изучение этапов интегральной подготовки волейболиста.<br/>Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам</p>  | <b>14</b> |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| <p><b>Тема 2.4</b><br/><b>Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, гиревой спорт</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" data-bbox="432 967 1827 1445"> <tr><td>1</td><td>Акробатика. Техника безопасности в тренажерном зале.</td></tr> <tr><td>2</td><td>Поднимание туловища из положения лежа</td></tr> <tr><td>3</td><td>Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях</td></tr> <tr><td>4</td><td>Комбинация на брусьях. Опорный прыжок</td></tr> <tr><td>5</td><td>Опорный прыжок. Упражнения на перекладине</td></tr> <tr><td>6</td><td>Подтягивание в висе, развитие гибкости</td></tr> <tr><td>7</td><td>Упражнения на расслабление</td></tr> <tr><td>8</td><td>Элементы акробатики. Техника безопасности в тренажерном зале.</td></tr> <tr><td>9</td><td>Акробатическая комбинация. Элементы на брусьях</td></tr> <tr><td>10</td><td>Комбинация на брусьях. Опорный прыжок</td></tr> <tr><td>11</td><td>Опорный прыжок. Упражнения на перекладине</td></tr> <tr><td>12</td><td>Упражнения на перекладине. Развитие гибкости</td></tr> </table> | 1         | Акробатика. Техника безопасности в тренажерном зале. | 2 | Поднимание туловища из положения лежа | 3 | Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях | 4 | Комбинация на брусьях. Опорный прыжок | 5 | Опорный прыжок. Упражнения на перекладине | 6 | Подтягивание в висе, развитие гибкости | 7 | Упражнения на расслабление | 8 | Элементы акробатики. Техника безопасности в тренажерном зале. | 9 | Акробатическая комбинация. Элементы на брусьях | 10 | Комбинация на брусьях. Опорный прыжок | 11 | Опорный прыжок. Упражнения на перекладине | 12 | Упражнения на перекладине. Развитие гибкости | <b>34</b> |  |
| 1  | Акробатика. Техника безопасности в тренажерном зале.  |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 2  | Поднимание туловища из положения лежа   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 3  | Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях  |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 4  | Комбинация на брусьях. Опорный прыжок   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 5  | Опорный прыжок. Упражнения на перекладине   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 6  | Подтягивание в висе, развитие гибкости  |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 7  | Упражнения на расслабление  |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 8  | Элементы акробатики. Техника безопасности в тренажерном зале.   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 9  | Акробатическая комбинация. Элементы на брусьях  |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 10   | Комбинация на брусьях. Опорный прыжок   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 11   | Опорный прыжок. Упражнения на перекладине   |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |
| 12   | Упражнения на перекладине. Развитие гибкости  |           |  |   |                                       |   |  |   |                                       |   |   |   |  |   |                            |   |   |   |  |    |                                       |    |   |    |  |           |  |

|  |   |  |           |  |
|--|---|--|-----------|--|
|  | 13  | Поднимание туловища из положения лежа, подтягивание в висе   |           |  |
|  | 14  | Упражнения по коррекции зрения. СФП                          |           |  |
|  | 15  | Опорный прыжок. Техника безопасности в зале.                 |           |  |
|  | 16  | Акробатическая комбинация. Тест ГТО - гибкость               |           |  |
|  | 17  | Комбинация на брусьях. Тест ГТО – пресс, подтягивание в висе |           |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | <b>36</b> |  |
|  | Посещение спортивной секции по атлетической гимнастике, гиревому спорту<br>Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров<br>Изучить виды дыхательной гимнастики.<br>Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий<br>Составление комплексов ритмической гимнастики для студентов СМГ<br>Изучить основы техники выполнения корректирующей гимнастики<br>Изучить расположения мышц спины<br>Освоить приемы доврачебной помощи<br>Составление плана индивидуальных занятий<br>Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам<br>Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики.<br>Освоить упражнения на развитие гибкости, растяжка. |  |           |  |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП).</b><br><b>Специальная физическая подготовка (далее СФП)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>16</b> |  |
|  | Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий.   |  |           |  |
|  | <b>Практическое занятие</b>   |  |           |  |
|  | 1   | Круговая тренировка. СФП                                     |           |  |
|  | 2   | Бег 10х10м. Упражнения на тренажерах                         |           |  |
|  | 3   | Упражнения на снарядах. СФП                                  |           |  |
|  | 4   | Упражнения с отягощениями                                    |           |  |
|  | 5   | Бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве               |           |  |
|  | 6   | Тесты на развитие ловкости. Упражнения по переноске грузов   |           |  |
|  | 7   | Тесты на развитие выносливости. Парные упражнения            |           |  |
|  | 8   | Работа с отягощениями  |           |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | <b>16</b> |  |

|   |  |    |  |  |
|---|--|----|--|--|
|   | <p>Развивать координации движений и умение ориентироваться в пространстве</p> <p>Изучить комплексы ППФП для строительных профессий</p> <p>Изучить комплексы ППФП для профессий умственного труда</p> <p>Уметь составить комплексы упражнений для развития отдельных групп мышц</p> <p>Освоить страховку и само страховку при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах</p>  |    |  |  |
| <p><b>Тема 2.6</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Оценка уровня физического развития. Основы туризма</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.</p> <p>Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО</p> | 24 |  |  |
|   | <b>Практическое занятие</b>  |    |  |  |
|   | 1  |    |  | Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий          |
|   | 2  |    |  | Бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья              |
|   | 3  |    |  | Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний             |
|   | 4  |    |  | Бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте                         |
|   | 5  |    |  | Метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля                  |
|   | 6  |    |  | Зачет  |
|   | 7  |    |  | Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов |
|   | 8  |    |  | Бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода            |
|   | 9  |    |  | Прыжок в длину. Режим передвижения по местности                    |
|   | 10   |    |  | Бег 2000 м и 3000 м. Упражнения для коррекции зрения               |
|   | 11   |    |  | Техника метания спортивного снаряда                                |
| 12  | Зачет  |    |  |  |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |  | 24 |  |  |
| <p>Посещение спортивной секции по туризму</p> <p>Составление комплексов корригирующей гимнастики</p> <p>Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий для студентов СМГ.</p> <p>Изучить комплексы лечебной физкультуры при нарушениях зрения</p> <p>Изучить комплексы лечебной физической культуры после оперативного вмешательства</p> |  |    |  |  |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | Составление дневника самоконтроля<br>Организация и методика подготовки к туристическому походу<br>Изучить способы и методики закаливания<br>Изучить последовательность заполнения рюкзака, укладка палатки<br>Разработка и оформление конспекта для учащихся СМГ<br>Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам |            |  |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>   | <b>2</b>   |  |
|  | <b>Итого</b>   | <b>336</b> |  |

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

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### **Спортивные залы и спортивные площадки:**

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10 м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8 м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Оборудование и инвентарь гимнастического зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **Открытый стадион широкого профиля:**

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Для студентов:

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

##### Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016

Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры – М.: ОИЦ «Академия», 2013.

Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО: Юрайт, 2018

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича./- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 3-е изд., - М.: 2015

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 3-е изд., - М.: 2016

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2014

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018



Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

### **Интернет-ресурсы:**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9). (дата обращения: 26.10.2018).

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E). (дата обращения: 26.10.2018).

[www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура) Открытый класс, физическая культура

[pedsovet.su/load/98](http://pedsovet.su/load/98) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал

[www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965](http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965) Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека

[fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru/) - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

[www.infosport.ru/minsport/](http://www.infosport.ru/minsport/)

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»)

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) Российский образовательный портал

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  |
| <b>Умения:</b>  |   |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля                           |
| <b>Знания:</b>  |   |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта  |
| Основы здорового образа жизни   | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям |