

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. М.И. ШАДОВА»**

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ  
«ЧГТК им. М.И. Шадова»  
\_\_\_\_\_ Сычев С.Н.  
«02» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

***Социально-гуманитарный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности***

***13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)***

**Черемхово, 2024**

**РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на  
заседании ЦК  
«Общеобразовательных,  
экономических и  
транспортных дисциплин»  
Протокол №5  
«09» января 2024 г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
колледжа  
Протокол № 3  
от «10» января 2024 года  
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**»  
разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности «13.02.13  
Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)»

**Разработчик (и):** Кузьмина А.К. – преподаватель(и) ГБПОУ «ЧГТК им. М.И.  
Щадова».

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | <b>СТР.</b> |
|--|-------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4           |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6           |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ                   | 16          |
| 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ           | 17          |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18          |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ   | 19          |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, входящей в укрупненную группу специальностей **13.00.00. Электро- и теплоэнергетика**.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина **физическая культура** входит в **социально-гуманитарный цикл** учебного плана.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

### **Базовая часть**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Вариативная часть**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями (ОК):

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Объем образовательной программы **192 часов**, в том числе:

- учебных занятий **180 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **180 часов**, курсовые работы (проекты) \_\_\_\_\_ часов;

- самостоятельные работы \_\_\_\_\_ часов;
- консультация \_\_\_\_\_ часов;
- промежуточную аттестацию **12 часов.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы (ВСЕГО)</b>  | <b>192</b>  |
| <b>Всего учебных занятий,</b>   | <b>180</b>  |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  |             |
| лабораторные занятия  |             |
| практические занятия  | <b>180</b>  |
| контрольные работы  |             |
| курсовая работа (проект)  |             |
| <b>Самостоятельные работы</b>   |             |
| в том числе:  |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)                                  |             |
| другие виды самостоятельной работы:   |             |
| -   |             |
| <b>Промежуточная аттестация</b> : зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет. | <b>12</b>   |

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

| Наименование разделов и тем                             | Номер учебного занятия | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы |
|---|------------------------|--|-------------|------------------|--|
| <b>2КУРС</b>  |                        |  |             |                  |  |
| <b>Семестр №3</b>                                       |                        |  | <b>34</b>   |                  |  |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |                        |  | <b>4</b>    |                  |  |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни                          |                        | Содержание учебного материала  | <b>4</b>    |                  | ОК.01<br>ОК 04<br>ОК 08  |
|   | 1                      | <b>Практическое занятие № 1.</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. | 2           | 2                |  |
|   | 2                      | <b>Практическое занятие № 2.</b> Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры  | 2           | 2                |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |                        |  | <b>46</b>   |                  |  |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на             |                        | Содержание учебного материала  | <b>8</b>    |                  | ОК 04<br>ОК 08   |
|   | 3                      | <b>Практическое занятие № 3.</b> Биомеханические основы техники бега   | 2           | 2                |  |

|   |    |  |           |   |                |
|---|----|--|-----------|---|----------------|
| короткие дистанции, техники спортивной ходьбы                         | 4  | <b>Практическое занятие № 4.</b> Биомеханические основы техники низкого старта и стартового ускорения      | 2         | 2 |                |
|   | 5  | <b>Практическое занятие № 5.</b> Биомеханические основы техники стартового ускорения                       | 2         | 2 |                |
|   | 6  | <b>Практическое занятие № 6.</b> Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                   | 2         | 2 |                |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега                  |    | Содержание учебного материала  | <b>6</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 7  | <b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2         | 2 |                |
|   | 8  | <b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции                       | 2         | 2 |                |
|   | 9  | <b>Практическое занятие № 9.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции                       | 2         | 2 |                |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега |    | Содержание учебного материала  | <b>8</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 10 | <b>Практическое занятие № 10.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                      | 2         | 2 |                |
|   | 11 | <b>Практическое занятие № 11.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                      | 2         | 2 |                |
|   | 12 | <b>Практическое занятие № 12.</b> Общая физическая подготовка  | 2         | 2 |                |
|   | 13 | <b>Практическое занятие № 13.</b> Общая физическая подготовка  | 2         | 2 |                |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                         |    | Содержание учебного материала  | <b>4</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 14 | <b>Практическое занятие № 14.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100  | 2         | 2 |                |
|   | 15 | <b>Практическое занятие № 15.</b> Выполнение челночного бега   | 2         | 2 |                |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках          |    | Содержание учебного материала  | <b>20</b> |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 16 | <b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м.              | 2         | 2 |                |
|   | 17 | <b>Зачетное занятие</b>  | 2         |   |                |



| Семестр №4   |    |   | 30        |   |                |
|--|----|---|-----------|---|----------------|
|  | 18 | <b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)                       | 2         | 2 |                |
|  | 19 | <b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю)                       | 2         | 2 |                |
|  | 20 | <b>Практическое занятие № 19.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)                             | 2         | 2 |                |
|  | 21 | <b>Практическое занятие № 20.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)                             | 2         | 2 |                |
|  | 22 | <b>Практическое занятие № 21.</b> Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места.                                  | 2         | 2 |                |
|  | 23 | <b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»          | 2         | 2 |                |
|  | 24 | <b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» | 2         | 2 |                |
|  | 25 | <b>Практическое занятие № 24.</b> Выполнение контрольных нормативов бег на выносливость                                       | 2         | 2 |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |    |   | <b>34</b> |   |                |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) |    | Содержание учебного материала   | <b>4</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 26 | <b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки  | 2         | 2 |                |
|  | 27 | <b>Практическое занятие № 26.</b> Выполнение тестов по ОФП  | 2         | 2 |                |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        |    | Содержание учебного материала   | <b>2</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 28 | <b>Практическое занятие № 27.</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП  | 2         | 2 |                |
| Тема 3.3. Нижняя   |    | Содержание учебного материала   | <b>12</b> |   | ОК 04          |

|   |    |   |           |   |                |
|---|----|---|-----------|---|----------------|
| прямая и боковая подача. ОФП                      | 29 | <b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей   | 2         | 2 | ОК 08          |
|   | 30 | <b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса                                    | 2         | 2 |                |
|   | 31 | <b>Практическое занятие № 30.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.                                   | 2         | 2 |                |
|   | 32 | <b>Зачетное занятие</b>   | 2         |   |                |
| <b>3 КУРС</b>                                     |    |   |           |   |                |
| <b>Семестр № 5</b>                                |    |   | <b>32</b> |   |                |
|   | 33 | <b>Практическое занятие № 31.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног  | 2         | 2 |                |
|   | 34 | <b>Практическое занятие № 32.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног  | 2         | 2 |                |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП              |    | Содержание учебного материала   | <b>2</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 35 | <b>Практическое занятие № 33.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2         | 2 |                |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении       |    | Содержание учебного материала   | <b>4</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 36 | <b>Практическое занятие № 34.</b> Отработка тактики игры  | 2         | 2 |                |
|   | 37 | <b>Практическое занятие № 35.</b> Отработка выполнения приёмов передачи мяча  | 2         | 2 |                |
| Тема 3.6. Основы методики судейства               |    | Содержание учебного материала   | <b>2</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 38 | <b>Практическое занятие № 36.</b> Отработка навыков судейства в волейболе   | 2         | 2 |                |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу |    | Содержание учебного материала   | <b>8</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 39 | <b>Практическое занятие № 37.</b> Выполнение передачи мяча в парах  | 2         | 2 |                |
|   | 40 | <b>Практическое занятие № 38.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола   | 2         | 2 |                |
|   | 41 | <b>Практическое занятие № 39.</b> Игра по правилам  | 2         | 2 |                |
|   | 42 | <b>Практическое занятие № 40.</b> Игра по правилам  | 2         | 2 |                |

|  |    |  |           |   |                |
|--|----|--|-----------|---|----------------|
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                             |    |  | <b>20</b> |   |                |
| Тема.4.1. Способы передвижений на лыжах                        |    | Содержание учебного материала  | <b>20</b> |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 43 | <b>Практическое занятие № 41.</b> Совершенствование техники одновременно бесшажного хода»      | 2         | 2 |                |
|  | 44 | <b>Практическое занятие № 42.</b> «Совершенствование техники одновременно одношажного хода»    | 2         | 2 |                |
|  | 45 | <b>Практическое занятие № 43.</b> «Совершенствование техники попеременно двухшажного хода»     | 2         | 2 |                |
|  | 46 | <b>Практическое занятие № 44.</b> «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»» | 2         | 2 |                |
|  | 47 | <b>Практическое занятие № 45.</b> «Совершенствование техники подъема в гору способом «елочка»» | 2         | 2 |                |
|  | 48 | <b>Зачетное занятие</b>  | 2         |   |                |
| <b>Семестр № 6</b>   |    |  | <b>42</b> |   |                |
|  | 49 | <b>Практическое занятие № 46.</b> «Совершенствование техники спуска с горы в низкой стойке»    | 2         | 2 |                |
|  | 50 | <b>Практическое занятие № 47.</b> «Совершенствование техники торможения способом «упором»»     | 2         | 2 |                |
|  | 51 | <b>Практическое занятие № 48.</b> «Совершенствование техники торможения способом «плугом»»     | 2         | 2 |                |
|  | 52 | <b>Практическое занятие № 49.</b> «Выполнение контрольного норматива 3000-5000м»               | 2         | 2 |                |
| <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                                     |    |  | <b>46</b> |   |                |
| Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП |    | Содержание учебного материала  | <b>4</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 53 | <b>Практическое занятие № 50.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса    | 2         | 2 |                |
|  | 54 | <b>Практическое занятие № 51.</b> Выполнение упражнений для укрепления ног                     | 2         | 2 |                |
| Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП                                   |    | Содержание учебного материала  | <b>6</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 55 | <b>Практическое занятие № 52.</b> Выполнение упражнений для                                    | 2         | 2 |                |

|   |    |  |           |   |                |
|---|----|--|-----------|---|----------------|
|   |    | развития скоростно-силовых способностей  |           |   |                |
|   | 56 | <b>Практическое занятие № 53.</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей    | 2         | 2 |                |
|   | 57 | <b>Практическое занятие № 54.</b> Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.       | 2         | 2 |                |
| Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      |    | Содержание учебного материала  | <b>6</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 58 | <b>Практическое занятие № 55.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей                    | 2         | 2 |                |
|   | 59 | <b>Практическое занятие № 56.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса           | 2         | 2 |                |
|   | 60 | <b>Практическое занятие № 57.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног | 2         | 2 |                |
| Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП   |    | Содержание учебного материала  | <b>6</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 61 | <b>Практическое занятие № 58.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей                    | 2         | 2 |                |
|   | 62 | <b>Практическое занятие № 59</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса            | 2         | 2 |                |
|   | 63 | <b>Практическое занятие № 60.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног | 2         | 2 |                |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам |    | Содержание учебного материала  | <b>8</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 64 | <b>Практическое занятие № 61.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола                             | 2         | 2 |                |
|   | 65 | <b>Практическое занятие № 62.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола                             | 2         | 2 |                |
|   | 66 | <b>Практическое занятие № 63.</b> Игра по правилам   | 2         |   |                |
|   | 67 | <b>Практическое занятие № 64.</b> Игра по правилам   | 2         | 2 |                |
| Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе   |    | Содержание учебного материала  | <b>16</b> |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 68 | <b>Практическое занятие № 65.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу                    | 2         | 2 |                |
|   | 69 | <b>Зачетное занятие</b>  | 2         |   |                |

| 4 КУРС   |    |   |           |    |  |                |
|--|----|---|-----------|----|--|----------------|
| Семестр №7   |    |   |           | 34 |  |                |
|  | 70 | <b>Практическое занятие № 66.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 2         | 2  |  |                |
|  | 71 | <b>Практическое занятие № 67.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо | 2         | 2  |  |                |
|  | 72 | <b>Практическое занятие № 68.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо | 2         | 2  |  |                |
|  | 73 | <b>Практическое занятие № 69.</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок  | 2         | 2  |  |                |
|  | 74 | <b>Практическое занятие № 70.</b> Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок  | 2         | 2  |  |                |
|  | 75 | <b>Практическое занятие № 71.</b> Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                  | 2         | 2  |  |                |
| <b>Раздел 6.<br/>Гимнастика</b>                        |    |   | <b>30</b> |    |  |                |
| Тема 6.1. Строевые приемы                              |    | Содержание учебного материала   | <b>4</b>  |    |  | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 76 | <b>Практическое занятие № 72.</b> Отработка строевых приёмов  | 2         | 2  |  |                |
|  | 77 | <b>Практическое занятие № 73.</b> Отработка строевых приёмов  | 2         | 2  |  |                |
|  |    | Содержание учебного материала   | <b>4</b>  |    |  | ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 6.2. Техника акробатических упражнений            | 78 | <b>Практическое занятие № 74.</b> Отработка техники акробатических упражнений   | 2         | 2  |  |                |
|  | 79 | <b>Практическое занятие № 75.</b> Отработка техники акробатических упражнений   | 2         | 2  |  |                |
| Тема 6.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт |    | Содержание учебного материала   | <b>4</b>  |    |  | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 80 | <b>Практическое занятие № 76.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями  | 2         | 2  |  |                |
|  | 81 | <b>Практическое занятие № 77.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями  | 2         | 2  |  |                |

|  |    |  |           |   |                |
|--|----|--|-----------|---|----------------|
| Тема 6.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП   |    | Содержание учебного материала  | <b>2</b>  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 82 | <b>Практическое занятие № 78.</b> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)   | 2         | 2 |                |
| Тема 6.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися                       |    | Содержание учебного материала  | <b>16</b> |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 83 | <b>Практическое занятие № 79.</b> Выполнение комплекса ОРУ   | 2         | 2 |                |
|  | 84 | <b>Практическое занятие № 80.</b> Выполнение комплекса ОРУ   | 2         | 2 |                |
|  | 85 | <b>Практическое занятие № 81.</b> Контроль комбинации по акробатике  | 2         | 2 |                |
|  | 86 | <b>Зачетное занятие</b>  | 2         |   |                |
| <b>Семестр №8</b>  |    |  | <b>20</b> |   |                |
|  | 87 | <b>Практическое занятие № 82.</b> Контроль комбинации на бревне, брусьях   | 2         | 2 |                |
|  | 88 | <b>Практическое занятие № 831.</b> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту   | 2         | 2 |                |
|  | 89 | <b>Практическое занятие № 84.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)  | 2         | 2 |                |
|  | 90 | <b>Практическое занятие № 85.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)  | 2         | 2 |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>               |    |  | <b>12</b> |   |                |
| Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов |    | Содержание учебного материала  | <b>12</b> |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 91 | <b>Практическое занятие № 86.</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2         | 2 |                |

|  |              |   |            |   |  |
|--|--------------|---|------------|---|--|
|  | 92           | <b>Практическое занятие № 87.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                             | 2          | 2 |  |
|  | 93           | <b>Практическое занятие № 88.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств  | 2          | 2 |  |
|  | 94           | <b>Практическое занятие № 89.</b> Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2          | 2 |  |
|  | 95           | <b>Практическое занятие № 90.</b> Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов  | 2          | 2 |  |
|  | 96           | <b>Дифференцированный зачет</b>   | 2          |   |  |
|  | <b>Всего</b> |   | <b>192</b> |   |  |

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

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.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;



## 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 4.1. Основные электронные издания:

О-1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. — ISBN 978-5-222-35159-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/318725> (дата обращения: 31.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 4.2. Дополнительные источники:

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Критерии оценки   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|---|
| <p>Знать:<br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Уметь:<br/>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Устный опрос<br/>Тестирование<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Выполнение комплекса упражнений<br/>Регулирование физической нагрузки<br/>Владение навыками контроля и оценки<br/>Подбор средств и методов занятий</p> |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

| <b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b> |              |
|--|--------------|
| <b>Было</b>  | <b>Стало</b> |
| <b>Основание:</b>  |              |
| <b>Подпись лица, внесшего<br/>изменения _____</b>          |              |