

БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО



Председатель учебно-методической комиссии  
БГМТ-филиала ФГБОУ  
ВО Оренбургский ГАУ  
Евсюков С.А

«12» марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3года 10 месяцев

Бузулук, 2020 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

1.26.08.2020г., протокол заседания учебно-методической комиссии филиала № 1, стр.19

БЫЛО

### Основная литература

1. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник СПО/ Н. В. Решетников.- М.: ИЦ «Академия»,2015.-176с.

### Дополнительная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия : Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

СТАЛО

### Основная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. —

(Профессиональное образование) (электронный ресурс)

<https://biblio-online.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#/>

### Дополнительная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: [Текст]: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов.

- М.: Издательство Юрайт, 2017. - 493 с. - Серия: Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

Основание: решение заседания ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин от «26»августа 2020 № 1 протокола



подпись

Филиппова С.В., председатель ПЦК

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации 14.12.2017г., приказ № 1216 и зарегистрированный в Минюст России 22.12.2017г., № 49403

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

Объем образовательной нагрузки -168 часов

Всего учебной нагрузки – 160 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -8 часов

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 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>3 семестр</b>	<b>4 семестр</b>	<b>5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>	<b>7 семестр</b>	<b>8 семестр</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>11</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>11</b>
В том числе: Всего учебной нагрузки	160	30	34	18	34	33	11
Практические занятия	160	30	34	18	34	33	11
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8	2	2	2	2		

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (II курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>1</b>		
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.	Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>17</b>		
Тема 2.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.7 Бег на	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК02,ОК04,	1,2,3

длинные дистанции.			ОК06,ОК08.	
Тема 2.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 2.9 Прыжки в высоту	Прыжки в высоту (способом перешагивания)	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>20</b>		
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 3.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 3.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация- 3семестр-дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
Тема 3.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3



Тема 3.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 3.9 Упражнения на перекладине	Упражнения на перекладине	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>24</b>		
Тема 4.1 Техника безопасности на спортивных играх	Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время аварийных ситуаций. Требования безопасности после окончания занятий.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1
Тема 4.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки. Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3

Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация- 4семестр-дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 5 Виды спорта по выбору</b>		<b>4</b>		
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 5.2 7 – 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3

Тема 5.3 Комплекс ритмической гимнастики	Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация- 4семестр-дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Всего</b>		<b>68</b>		

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (III курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
Тема 6.1 Техника безопасности на легкой атлетике	Общие требования. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время аварийных ситуаций. Требования безопасности после окончания занятий.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1
Тема 6.2 Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 6.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 6.4 Бег на	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега.	2	ОК02,ОК04,	1,2,3

средние дистанции.	Медленный бег от 500 метров до 3 км.		ОК06,ОК08.	
Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 6.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 6.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 7 Гимнастика</b>		<b>16</b>		
Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация-5 семестр-дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 7.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 7.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3

Тема 7.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 7.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 8 Спортивные игры</b>		<b>22</b>		
Тема 8.1 Техника безопасности на спортивных играх	Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время аварийных ситуаций. Требования безопасности после окончания занятий.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1
Тема 8.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.3 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.5 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.6 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом. Прием и передача мяча на месте и в движении.	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое. Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3

Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 9 Виды спорта по выбору</b>		<b>4</b>		
Тема 9.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 9.2 7 - 8 шагов Комплекс ритмической гимнастики	Выполнение 15 упражнений слитно. Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3

Промежуточная аттестация-6 семестр-дифференцированный зачет	2		
Всего	56		

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (IV курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 10 Легкая атлетика</b>		<b>12</b>		
Тема 10.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 10.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 10.3 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 10.4 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 10.5 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 10.6 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 11 Гимнастика</b>		<b>8</b>		
Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3

Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 12</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>17</b>		
Тема 12.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 12.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 12.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 12.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 12 .5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 12.6 Футбол. Стойка футболиста	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3



и передвижение на поле	Удар по мячу и их виды.			
Тема 12.7 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	1	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация-7 семестр-дифференцированный зачет</b>				
Тема 12.8 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 12.9 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Раздел 13 Виды спорта по выбору</b>		<b>7</b>		
Тема 13.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 13.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
Тема 13.3 Комплекс ритмической гимнастики	Выполнение 15 упражнений слитно. Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	3	ОК02,ОК04, ОК06,ОК08.	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация-8 семестр-дифференцированный зачет</b>				
<b>Всего</b>		<b>44</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

- мячи бадминтонные -2 шт.; - мячи волейбольные-10 шт.;- мячи баскетбольные -5 шт.; - мячи футбольные-3 шт.;- скакалки-8 шт.;

- теннисные столы-2 шт.;- теннисные шары-11 шт.;- теннисные ракетки-4 шт.;- гимнастические маты-11 шт.;- гранаты -7 шт.;

- волейбольные сетки-1 шт.;- баскетбольные корзины-2 шт.;- гири-4шт.;- гимнастическая перекладина -2 шт.;- гимнастический мост-2 шт.;- гимнастический «Козел» -1 шт.;-велосипед -1 шт.;- канат-1 шт.

Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

-игровое поле с воротами – 1;

-беговая дорожка- 315 м;

- гимнастическая перекладина – 4 шт;

-брусья параллельные – 2 шт.;

-яма для прыжков.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник СПО/ Н. В. Решетников.- М.: ИЦ «Академия»,2015.-176с.

##### **Дополнительная литература**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия :

Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
<b>Знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос.
основы здорового образа жизни.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) утверждённым Министерством образования и науки Российской Федерации 14.12.2017г., приказ № 1216 и зарегистрированным в Минюсте России 22.12. 2017г., № 49403

Разработал: \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Полторацкий А.С.  
*подпись*


Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально- экономических дисциплин

протокол № 5 от «3» марта 20 20 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно- методической комиссии БГМТ – филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

протокол № 6 от «12» марта 20 20 г.

Председатель учебно- методической комиссии \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Дмитриева Н.А.