

Министерство сельского хозяйства РФ  
Мичуринский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
**ОГСЭ.04. «Физическая культура»**

Специальность  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Брянск, 2024

ББК 74.57

Р 13

**Согласована:**

Зав. библиотекой

\_\_\_\_\_ Ильютенко С.Н.

23.05.2024 г.

**Рассмотрена и**

**рекомендована:**

ЦМК общеобразовательных

дисциплин

Протокол № 9

от 23.05.2024 г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ Елаш В.В.

**Утверждаю:**

Заместитель директора по  
учебной работе центра СПО

\_\_\_\_\_ Панаскина Л.А.

23.05.2024 г.

Р 13

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» /  
Сост. В.И. Воробьев. – Брянск: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский  
ГАУ, 2024. – 16 с.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»  
разработана на основе Федерального государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального образования по специальности  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Печатается по решению методического совета Мичуринского филиала  
ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

ББК 74.57

© Воробьев В.И., 2024

© Мичуринский филиал

ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины .....	4
2. Структура и содержание дисциплины .....	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

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

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие общие компетенции (ОК):

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

В рамках рабочей программы дисциплины обучающиеся осваивают умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности; 34 - зоны риска физического здоровья для специальности; 35 - средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
В том числе во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	162
Из них в форме практической подготовки	162
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент рабочей программы, результаты обучения (освоенные умения и знания)
1	2	3	4
<b>2 курс</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</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,	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5

	номограмм, функциональных проб. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.		
<b>РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Тематика практических занятий</b> Определение уровня физической подготовки обучающихся. Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Тематика практических занятий</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Тематика практических занятий</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Тематика практических занятий</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Тематика практических занятий</b> Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>РАЗДЕЛ 3. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Тематика практических занятий</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	<b>4</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	<b>4</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5

<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>РАЗДЕЛ 4</b> <b>Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
<b>РАЗДЕЛ 5</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Атлетическая,</b> <b>дыхательная</b> <b>гимнастика</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Тематика практических занятий</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	<b>4</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 5.2.</b> Подачи	<b>Тематика практических занятий</b> Отработка подач.	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 5.3.</b> Нападающий удар	<b>Тематика практических занятий</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 5.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Тематика практических занятий</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	<b>4</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			ОК 08. У 1-3 3 1-5

	<b>3 курс</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Тематика практических занятий</b> Определение уровня физической подготовки обучающихся. Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Тематика практических занятий</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Тематика практических занятий</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Тематика практических занятий</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
<b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и	<b>Тематика практических занятий</b> Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5



прыжках	м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>РАЗДЕЛ 2. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 2.6.</b> Основы методики судейства	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 2.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>РАЗДЕЛ 3. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 3.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого		

	пояса, ног		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 3.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Атлетическая,</b> <b>дыхательная</b> <b>гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 4.2.</b> Подачи	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Отработка подач.		
<b>Тема 4.3.</b> Нападающий удар	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
<b>Тема 4.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			ОК 08. У 1-3 3 1-5
		<b>4 курс</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Определение уровня физической подготовки обучающихся. Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;		

	финиширование, специальные упражнения		
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 2.6.</b> Основы методики судейства	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Отработка навыков судейства в волейболе.		
<b>Тема 2.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1-3 3 1-5
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>20</b>	

<b>Тема 3.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 3.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 3.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08. У 1- 3 З 1-5
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо, штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная «дорожка»		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			ОК 08. У 1- 3 З 1-5
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Реализация дисциплины осуществляется в:

##### **Спортивный зал**

Мячи баскетбольные для учебного процесса, мячи баскетбольные для секционных занятий, баскетбольная форма (юноши, девушки), манишки, мячи волейбольные для учебного процесса, мячи волейбольные для секционных занятий, сетка волейбольная, волейбольная форма (юноши, девушки), мячи футбольные, сетки футбольные, бутсы футбольные, футбольная форма, манишки, биты для игры в русскую лапту, мячи для игры в русскую лапту, шиповки легкоатлетические, скакалки, секундомеры, стартовые колодки, ракетки, шарики, сетки, помост для гиревого спорта, гири 16 кг, гири 24 кг, гири 32 кг, весы для взвешивания, комплект лыж для учебных занятий, комплект лыж для учебно-тренировочного процесса (для сборных команд), лыжные комбинезоны, бадминтон (ракетки, воланчик, сетка), мячи набивные (от двух до пяти килограмм), обручи, скакалки, туристические палатки (одно-, двух-, трехместные), туристические рюкзаки, шахматы, шашки, гимнастическая шведская стенка, гимнастическая скамейка, навесные перекладины, учебно-методический комплекс «Физическая культура»

##### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Моторизованная беговая дорожка, скамейка под штангу, эллиптический тренажер (шагометр), магнитный велотренажер, силовой центр «Торнео Ровер Про», настенные брусья, весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

##### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Помост для гиревого спорта, брусья настенные стартер, комплекс турник + брусья, брусья настенные параллельные, скамья под штангу «Брумер», стойки под штангу «Лесо-IT Home», весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

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

Футбольное поле 40x68, ворота футбольные, волейбольная площадка, шведская стенка, перекладина, беговая дорожка (грунтовая – 330 метров)

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура», включающий методические указания для обучающихся по изучению дисциплины, учебное пособие по дисциплине.

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

Для реализации рабочей программы дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

### **Основные источники (ОИ):**

1. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>. — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

3. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. : учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>. — Текст : электронный.

### **Дополнительные источники (ДИ):**

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107598>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Интернет-ресурсы (И-Р):**

1. ЭБС «Book.ru» [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <https://www.book.ru/> . - Заглавие с экрана.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/> . - Заглавие с экрана.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>            31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            32 - основы здорового образа жизни;            33 - условия профессиональной деятельности;            34 - зоны риска физического здоровья для специальности;            35 - средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания            Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни            Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме            Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>устный опрос;            тестирование;            результаты выполнения контрольных нормативов;            оценка результатов выполнения комплексов практических упражнений с учётом контрольных нормативов;            выполнение внеаудиторной самостоятельной работы;            личные достижения обучающихся;            участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях            дифференцированный зачет</p>
<p><b>Умения:</b>            У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,            В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя            Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление            Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине            Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы            Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам</p>	<p>выполнение комплекса упражнений;            регулирование физической нагрузки;            владение навыками контроля и оценки;            подбор средств и методов занятий;            оценка результатов физической подготовленности обучающихся по видам спорта;            тестирование,            оценка выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы;            личные достижения обучающихся;            участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях</p>

	спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	дифференцированный зачет
--	---	--------------------------

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения проверяют у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и сформированность общих компетенций.

### Технологии формирования общих компетенций

Код и содержание общих компетенций	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК.08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-проведение тестирования; -проведение анкетирования обучающихся по основам здорового образа жизни; -оценка личных достижений обучающихся; -участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в учебном заведении, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта; -выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов.