



Директор ГТК

от « 28» июня 2021г. /Хамхоев А.И.

## ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

### **11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»**

по программе базовой подготовки

**Магас-2021**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (специальности) (далее – ФГОС СПО) 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», приказ Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1563 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44973).

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно-технический колледж

**Разработчик:** Султыгов Адам Муссаевич, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета ГТК  
Протокол № 08 от «26» июня 2021 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.  
Протокол № 09 от «28» июня 2021г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>15</b>
<b>4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.</b>	<b>17</b>

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

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью ОПОП по специальности 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств».

Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина относится к разделу «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

**1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств».

### **В части освоения общих компетенций (ОК)**

#### **Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 246 часов,  
в т.ч. обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 246 часа,  
из них самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>246</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>246</b>
В том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>246</b>
контрольные работы	-
зачеты	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (4,6,8 сем.)</i>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Социально-культурные основы	<b>Всего часов по теме</b>	4	
	<b>Содержание</b>		
	Физическое воспитание в образовательных учреждениях СПО. Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия		
	<b>Практическое занятие № 1:</b> Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания <b>Практическое занятие № 2:</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
<b>Тема 1.2.</b> Медико-биологические и Психолого-педагогические основы		2	
	<b>Всего часов по теме</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие № 3:</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4	
	<b>Практическое занятие № 4:</b> Методы контроля за функциональным состоянием организма		
	<b>Практическое занятие № 5:</b> Основы самомассажа		
	<b>Практическое занятие № 6:</b> Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
	<b>Практическое занятие № 7:</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	<b>Практическое занятие № 8:</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	<b>Практическое занятие № 9:</b> Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	2	

		4	
		4	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Всего часов по теме</b>	<b>28</b>	
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие № 10:</b> Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	4	
	<b>Практическое занятие № 11:</b> Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	2	
	<b>Практическое занятие № 12:</b> Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	<b>Практическое занятие № 13:</b> Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	
	<b>Практическое занятие № 14:</b> Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	4	
	<b>Практическое занятие № 15:</b> Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	4	
	<b>Практическое занятие № 16:</b> Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	4	
<b>Тема 2.2.</b> Подвижные и спортивные игры	<b>Часов по теме:</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие № 17:</b> Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	



	<b>Практическое занятие № 18:</b> Подвижные игры с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	4	
	<b>Практическое занятие № 19:</b> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	4	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	

**2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
3 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Социальнокультурные основы	<b>Всего часов по теме</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 20:</b> Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	2	
	<b>Практическое занятие № 21:</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	4	
<b>Тема 1.2.</b> Методико-биологические и психолого-педагогические основы	<b>Всего часов по теме</b>	<b>32</b>	
	<b>Практическое занятие № 22:</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4	
	<b>Практическое занятие № 23:</b> Методы контроля за функциональным состоянием организма		
	<b>Практическое занятие № 24:</b> Основы самомассажа		
	<b>Практическое занятие № 25:</b> Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	4	
	<b>Практическое занятие № 26:</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта	4	
	<b>Практическое занятие № 27:</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	<b>Практическое занятие № 28:</b> Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	4	

		4	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Всего часов по теме</b>	<b>26</b>	
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие № 29:</b> Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	4	
	<b>Практическое занятие № 30:</b> Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	4	
	<b>Практическое занятие № 31:</b> Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4	
	<b>Практическое занятие № 32:</b> Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	4	
	<b>Практическое занятие № 33:</b> Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	4	
	<b>Практическое занятие №34:</b> Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	4	
<b>Практическое занятие № 35:</b> Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность		2	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	

**2.4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура  
4 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка		<b>66</b>	
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие № 36:</b> Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	10	3
	<b>Практическое занятие № 37:</b> Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	10	
	<b>Практическое занятие № 38:</b> Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	10	
	<b>Практическое занятие № 39:</b> Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	10	
	<b>Практическое занятие № 40:</b> Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	10	
	<b>Практическое занятие №41:</b> Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	10	
	<b>Практическое занятие № 42:</b> Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и	6	

	на дальность		
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	

**2.5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура  
5 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 1.</b> Общая физическая подготовка		<b>44</b>	
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие № 43:</b> Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	4	3
	<b>Практическое занятие № 44:</b> Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	8	
	<b>Практическое занятие № 45:</b> Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	8	
	<b>Практическое занятие № 46:</b> Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	8	
	<b>Практическое занятие № 47:</b> Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	8	

	<b>Практическое занятие №48:</b> Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	6	
	<b>Практическое занятие № 49:</b> Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	2	
<b>Всего:</b>		<b>44</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. гимнастические скамейки
2. шведская стенка
3. волейбольная сетка
4. заградительная сетка на окна
5. баскетбольные щиты и корзины
6. перекладина
7. гимнастические коврики и маты

Спортивный инвентарь:

1. мячи баскетбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи футбольные
4. скакалки
5. рулетка
6. набивные мячи
7. секундомер

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямы.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Реализация программы дисциплины требует наличия волейбольной и баскетбольной площадок, размещенных в спортивном зале, и футбольной площадки, размещенной на открытом стадионе.

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

##### ***Основные источники:***

1. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А. Д. Паутов, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74275.html>

2. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта, 2019. — 196 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>

3.Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

4.Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

5. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html> (дата обращения: 31.10.2023)

#### ***Дополнительные источники:***

- 1.Баскетбол, Программа для спортивных секций, Москва, 2007.
- 2.Физическая культура, пособие, Москва, 2005.
- 3.Физическая культура. Погодаев Г.И., Мишин Б.И.—2ое изд., Москва, «Просвещение», 2007.



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

Колледж реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков и формируемых компетенций. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль: Опрос Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки
<b>Знает</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Текущий контроль: Опрос

<p>социальном развитии человека;</p>	<p>Методико-практические занятия  Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции  Методы контроля за функциональным состоянием организма  Основы самомассажа  Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом  Основы методики судейства по избранному виду спорта  Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью  Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях  Самостоятельные занятия  Составление комплекса физических упражнений</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль:  Опрос  Методика – практические занятия  Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания  Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания  Самостоятельные занятия  Изучение учебной литературы и написание реферата</p>
<p>ОК-14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Участие в соревнованиях, игровых видах, эстафетах, составе команды</p>