

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании ПЦК  
электротехнических дисциплин и схемотехники  
Протокол № 1 от 23.09.2019

  
Заместитель директора по УВиМР  
О.В. Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического  
и электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённым Приказом Минобрнауки России от 7 декабря 2017 г. № 1196, зарегистрированный Министерством юстиции РФ от 21 декабря 2017г. № 49356, входящим в укрупнённую группу специальностей 13.00.00 Электро-и Теплоэнергетика.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Разработчик: Шарапов А.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование раздела</b>	<b>стр.</b>
<b>1.</b> Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
<b>2.</b> Структура и содержание учебной дисциплины	7
<b>3.</b> Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	15
<b>4.</b> Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

- У 1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У 2: выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- З 1: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- З 2: основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ООП по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций (ОК):

Шифр компетенций	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой	Планировать информационный поиск из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проводить анализ полученной информации, выделять в ней главные аспекты.	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска.	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности.

	для выполнения задач профессиональной деятельности.	Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретировать полученную информацию в контексте профессиональной деятельности.	Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.	Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использовать актуальную нормативно-правовую документацию по профессии (специальности). Применять современную научно профессиональную терминологию. Определять траекторию профессионального развития и самообразования.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планировать профессиональную деятельность.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на	Понимать значимость своей профессии (специальности). Демонстрировать поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения

	основе общечеловеческих ценностей применять стандарты антикоррупционного поведения.			профессиональной деятельности.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранять и укреплять здоровье посредством использования средств физической культуры. Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	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 профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося **182** часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем **182** часов;

самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	182
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	182
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические (лабораторные) занятия	166
консультации	10
промежуточная аттестация	8
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
в том числе:	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Осваиваемые элементы компетенций
		л	пр	сам	
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>				
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 2, ОК 8
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		4		
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		6		
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		4		



	<p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p><i>Практическое занятие № 1.</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p><i>Практическое занятие № 2.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p><i>Практическое занятие № 3.</i> Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p><i>Практическое занятие № 4.</i> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p><i>Практическое занятие № 5.</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p><i>Практическое занятие № 6.</i> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p>				
<b>Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 2, ОК 6, ОК 8
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		4		
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.		2		
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		2		
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>				
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 2, ОК 6,
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы ме-		4		

	<p>тодики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>				ОК 8
	<i>Практическое занятие № 10.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		4		
	<i>Практическое занятие № 11.</i> Подвижные игры различной интенсивности.		6		
<b>Тема 2.2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p><b>Девушки.</b> Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>		12		ОК 2, ОК 6, ОК 8
	<i>Практическое занятие № 12.</i> Выполнение строевых упражнений.		2		

	<i>Практическое занятие № 13.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.		8			
	<i>Практическое занятие № 14.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами.		6			
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>				ОК 2, ОК 6, ОК 8	
	Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.		10			
	Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.					
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой – положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.					
	<i>Практическое занятие № 15.</i> Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.		6			
	<i>Практическое занятие № 16.</i> Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).		6			
<i>Практическое занятие № 17.</i> Выполнение техники бега по виражу.		2				
<i>Практическое занятие № 18.</i> Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.		2				

	<i>Практическое занятие № 19.</i> Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		4		
	<i>Практическое занятие № 20.</i> Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		4		
<b>Тема 2.4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>				ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	<b>Волейбол</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.		20		
	<b>Баскетбол</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.				
	<i>Практическое занятие № 21.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).		2		
	<i>Практическое занятие № 22.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).		2		
	<i>Практическое занятие № 23.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).		2		
	<i>Практическое занятие № 24.</i> Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).		2		
<i>Практическое занятие № 25.</i> Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.		2			
<b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>				ОК 2, ОК 8
	<b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от		10		

	<p>решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</b></p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>				
	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p><i>Практическое занятие № 26.</i> Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.</p>		2		
	<p><i>Практическое занятие № 27.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>		2		
	<p><b>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</b></p> <p><i>Практическое занятие № 26.</i> Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения.</p>		2		
	<p><i>Практическое занятие № 27.</i> Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.</p>		2		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>				
	<b>Содержание учебного материала.</b>				ОК 2,

<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		2		ОК 3, ОК 8
	<i>Практическое занятие № 28.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2		
	<i>Практическое занятие № 29.</i> Формирование профессионально значимых физических качеств.		2		
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	
	Консультации		<b>8</b>		
	Дифференцированный зачет		<b>2+2+2+2</b>		
	<b>Всего</b>		<b>182</b>		

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.  
Оборудование рабочих мест лаборатории:

- Щит баскетбольный профессиональный закалённое стекло 10 мм на металлической раме, 1800x1050мм
- Защита на баскетбольный щит
- Ферма для игрового щита настенная вынос 0.5 м
- Кольцо баскетбольное амортизационное игровое
- Сетка баскетбольная 5мм (Пф) (2С108КБ15, №5)
- Щит баскет. тренировочный 1200x900, оргст. 10мм на мет.раме
- Ферма для тренировочного щита настенная вынос 0.5 м
- Стенка гимнастическая (НПП) (2800\*800)
- Турник навесной на гимнастическую стенку металл
- Брусья навесные на гимнастическую стенку, металл
- Стойки волейбольные универсальные пристенные
- Сетка волейбольная бел., 9.5x1м, нить 3мм ПП, яч.10см., верх.лента 7см., карманы, кевлар. трос
- Сигнал контроля отжимания от пола ГТО
- Доска для пресса
- Скамейка гимнастическая мет. ножки (НПП) щит (2,5м)
- Помост для спортивного инвентаря
- Скамейка гимнастическая для измерения гибкости (НПП)
- Баскетбольный мяч TORRES BM300 резина (B00016, 6)
- Баскетбольный мяч TORRES BM300 резина (B02017, 7)

- Волейбольный мяч TORRES Simple (Simple Orange, V30125, синт. кожа, 5, Белый/голубой/оранжевый)
- Футбольный мяч TORRES Futsal Training (F30644, PU, 4, Белый/фиолетовый/черный)
- Футбольный мяч TORRES Training (F31855, 5)
- Игра "Кегли 6+2" (Уфа)
- Степ-платформа Live Up, 110x41x11/21см, зеленый-розовый
- Палка эстафетная ZSO (8шт)
- Барьер тренировочный школьный
- Шарики для н/тенниса Giant Dragon Gold \*\*, 40+, 6 шт (8332, белый)
- Набор дротиков Dart Game, 20 гр, латунь/никель(3шт)
- Насос TORRES двойного действия (SS1017, 20см)
- Пьедестал победителей квадратный ПС-12 (матрешка)
- Манишка односторонняя красная (46)
- Манишка односторонняя желтая (46)
- Мат гимнастический 2м x 1м x 0,1м ВИК без ручек (поролон) (Красный)
- Тележка для мячей "TORRES"
- Сетка заградительная, 3,1 мм (Пф) (100\*100, Белый)
- Универсальное спортивное табло
- Стол для н/тенниса Start line Leader 2места
- Ракетка для н/тенниса Giant Dragon Superspin G4, 1,9мм, ITTF
- Шарики для н/тенниса Double Fish 2\*\* Volant, 40+мм, 10шт
- Волейбольный мяч Mikasa V200W (р.5, Желтый/синий, оф.мяч FIVB, FIVB Appr, 18 пан, синт.кожа (микрофиб))
- Баскетбольный мяч Molten BGL6X с лого РФБ, р.6
- Стул преподавателя



- Информационный стенд
- Шкаф

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

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

3. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508> — Текст: электронный.

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2019. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790> — Текст: электронный.

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и календарным графиком.

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий, утвержденному заместителем директора.

Изучение теоретического материала может проводиться как в каждой группе, так и в нескольких группах одновременно (при наличии нескольких групп на специальности).

При проведении практических занятий проводится деление группы обучающихся на подгруппы, численностью не более 13 чел. Практические работы проводятся в спортивном зале.

В процессе освоения дисциплины предполагается проведение текущего и промежуточного контроля знаний, умений у студентов.

Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в журнале успеваемости.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий. На сайте СДО ПХТТ размещается теоретический материал для самостоятельного изучения студентами, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие материалы.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>умения:</b></p> <p>- У 1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- У 2: выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

<b>знания:</b>	
- З 1: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
- З 2: основы здорового образа жизни.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

**Разработчик:**

ГБПОУ «ПХТТ»

преподаватель

\_\_\_\_\_ **И.О.Фамилия**