

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине	ОГСЭ. 04	Физическая культура
	индекс	название дисциплины
по профессиональному модулю		
	индекс ПМ	название ПМ
по междисциплинарному курсу		
	индекс МДК	название МДК
специальность	08.02.11	Управление и эксплуатация многоквартирного дома
	код	название специальности

Рабочая программа учебной дисциплины (профессионального модуля, междисциплинарного курса) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО):

08.02.11

код специальности

Управление и эксплуатация многоквартирного дома

название специальности

08.00.00

код укрупненной группы специальности

Техника и технология строительства

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик(и):	Преподаватель	Шеменова М.А.	
	должность,	подпись	фамилия, имя,
	должность,	подпись	фамилия, имя,
	должность,	подпись	фамилия, имя,

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК

 Н.М. Чемякина

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-методической работе

 С.В. Сак



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	5
Место учебной дисциплины в учебном плане	7
Результаты освоения учебной дисциплины	8
Содержание учебной дисциплины	9
Теоретическая часть	
Практическая часть	11
2. Тематическое планирование	13
Примерный тематический план	
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	14
3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	15
4. Рекомендуемая литература	29

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС. Программа может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовки

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

\* Оценка выставляется с учетом индивидуальных особенностей студента (общая подготовленность, перенесенное заболевание, телосложение)

\* Итоговая оценка по ФВ выставляется студенту в конце семестра за выполнение контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой, с учетом оценки по тестовому контролю, посещаемости учебных занятий.

\* Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от выполнения практических нормативов освобождаются. Оценка по ФК выставляется за знания теоретических сведений, выполнение отдельных физических упражнений (с учетом врачебных показателей) и посещение группы ЛФК.

\* Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе освобождаются от уроков Ф.В. Оценка (зачет) за семестр выставляется за подготовку рефератов, докладов по каждому разделу программы.

*Основная медицинская группа* – студенты без отклонения в состоянии здоровья, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

*Подготовительная* - лица без отклонений в состоянии здоровья; имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовкой.

*Специальная* – лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих ограничений физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного

зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), ОБЖ;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретическая часть**

#### ***Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО***

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

## **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **Практическая часть Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.



- 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля.*
- 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*
- 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*
- 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

## **Учебно-тренировочные занятия**

### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### 4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

##### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.

##### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### ***Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах***

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	<b>Специальности СПО</b>
<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>
Техника безопасности при работе в спортивном зале, в тренажерном зале. Первая медицинская помощь.	2
<b>Практическая часть</b>	<b>182</b>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	40
Волейбол	34
Общая физическая подготовка (ОФП)	50
Гимнастика	26

Баскетбол	30
<b>Итого</b>	<b>184</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
Самостоятельная работа	<b>92</b>
<i><b>Итоговая аттестация дифференцированный зачет</b></i>	
<b>Всего</b>	<b>276</b>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студента (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Умение использовать оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Основные методы профилактики профессиональных заболеваний. Овладение основными приемами первой доврачебной помощи. умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений(бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бега на 100, 400, 1000 метров, равномерного бега на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Умение технически грамотно выполнять прыжок в длину с разбега. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши), сдача контрольных нормативов.
Волейбол	Освоение основных игровых элементов.

	<p>Знание правил соревнований игры.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Умение выполнять технику элемента на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>Знать технику безопасности при работе на тренажерах. Правильно использовать различные тренажеры.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за нагрузкой и состоянием здоровья.</p>
Гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития основных мышечных групп.</p> <p>Умение составлять и выполнять комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Соблюдение техники безопасности.</p>
Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов.</p> <p>Преодоление спусков, подъемов.</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах и обморожениях.</p>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, ковер борцовский или татами, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, и др.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал, теннисный зал.)

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
1	2	3	4
<b>Теория</b>		<b>2</b>	
Оказание первой медицинской группы.	Основные методы профилактики профессиональных заболеваний. Овладение основными приемами первой доврачебной помощи. умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	<b>2</b>	9,17,22
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона	<p><u>Содержание практического материала:</u>                      1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона,                      3. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><u>Лабораторные работы:</u></p> <p><u>Практические занятия:</u>                      1.Техника выполнения низкого старта, стартового разгона.                      2.стартовый разгон на отрезках 40, 60 метров.</p> <p>Контрольные работы:</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u> изучение техники низкого старта, стартового разгона</p>	4	9
<b>Тема 1.2.</b> Бег 100 метров. Техника бега на средние дистанции	<p><u>Содержание практического материала:</u>                      1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Изучение по фазам техники бега на средние дистанции.                      2.Развитие быстроты.                      3. Техника метания гранаты.</p> <p><u>Лабораторные работы:</u></p> <p>Практические работы:                      1. Бег на отрезках 40, 60 м.</p>	4	9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	2.Выполнение метания.		
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 100 метров на время.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	4	
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега по виражу. Финиш, финишный рывок.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Техика, тактика финиширования.. 2.отработка бега по виражу 3.Развитие скоростно-силовых качеств.	4	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	Практические занятия: 1.Подобрать индивидуальное расстояние на финиширование.. 2.Выполнение бега на склоне, в подъем, по равнине.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> прыжок в длину с места.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение техники бега по виражу, финиш, финишный рывок	5	
<b>Тема 1.4.</b> Бег 500 метров. Техника бега на длинные дистанции	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование бега на средние дистанции. 2.Техника и тактика бега на длинные дистанции	4	20
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	Практические занятия: 1.Техника бега по прямой 2. Отработка бега в подъем, на спуске. 3.Техника бега на финише, финишный рывок.	3	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – бег 400 метров на время	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение техники бега на средние, длинные дистанции	5	
<b>Тема 1.5.</b> Техника бега по пересеченной местности	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Изучение тактики бега 2.Развитие выносливости.	4	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование прыжка в длину с разбега, 2.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – прыжок в длину с разбега.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	4	
<b>Тема 1.6.</b> Бег 1000 метров. Техника прыжка в длину с места	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование бега на средние дистанции 2. изучение техники прыжка в длину с места	4	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение прыжка в длину с места.	4	
	Контрольная работа:	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	4	
<b>Тема 1.7.</b> Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Бег по слабо пересеченной местности	4	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение прыжка в длину	4	
	Контрольная работа:	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	4	
<b>Тема 1.8.</b> Техника прыжка в длину с разбега	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Изучение техники прыжка в длину с разбега 2.Разложить по фазам прыжок	4	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение прыжка по фазам	4	
	Контрольная работа:	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Самостоятельная работа:</u> разобрать по фаза технику прыжка в длину с разбега	5	
<b>Раздел 2. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Правила игры. Техника перемещения по площадке.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Совершенствование элементов волейбола 2.Правила игры в волейбол. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практические занятия:</u> 1.Выполнение элементов волейбола. Контрольная работа: <u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил игры в волейбол. Жесты судьи. Судейство	2 - 2 - 10	7
<b>Тема 2.2.</b> Техника верхнего, нижнего приема мяча	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Изучение техники верхнего приема 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. 3.Развитие быстроты, ловкости и координации. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практические занятия:</u> 1.Отработка верхней передачи в парах. 2.Блокирование одиночное, групповое <u>Контрольная работа:</u> <u>Самостоятельная работа:</u>	2 - 2 - 2	20
<b>Тема 2.3.</b> Верхняя передача. Совершенствование нижней передачи.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Отработка техники нижней передачи мяча 3.Судейство. <u>Лабораторные работы:</u> <u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование передач, развитие ловкости, координации. 2.Совершенствование нижней передачи.	2 - 1	9



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	3.Отработка верхней подачи.		
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива - нижняя передача в паре	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
<b>Тема 2.4.</b> Техника нижней, верхней подач	Содержание практического материала: 1. Изучение техники подач 2.Отработка нижней подачи.	2	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование верхней прямой подачи. 2. Выполнение специально-подводящих упражнений. Развитие быстроты, ловкости и координации. 3.Изучение техники подач, выполнение поэтапно.	1	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива – верхняя подача.	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
<b>Тема 2.5.</b> Нижний прием. Одиночное, групповое блокирование	Содержание практического материала: 1.Выполнение нижнего приема 2. Изучение техники блокирования.	2	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Отработка элементов волейбола: верхняя, нижняя передачи. Верхней, нижней подачи. 2.Выполнение блокирования. 3.Командная игра.	1	
	<u>Контрольная работа:</u> командная игра на оценку. <u>Судейство.</u>	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
<b>Тема 2.6.</b>	Содержание практического материала:	2	9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
Нижний подача. Совершенствование верхней подачи	1.Выполнение нижней подачи 2. Изучение техники блокирования.		
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Отработка элементов волейбола: верхняя, нижняя передачи. Верхней, нижней подачи. 2.Выполнение блокирования. 3.Командная игра.	1	
	<u>Контрольная работа: командная игра на оценку.</u> <u>Судейство.</u>	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
<b>Тема 2.7.</b> Командная игра. Сдача нормативов по волейболу.	Содержание практического материала: 1.Отработка элементов волейбола.	4	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Сдача элементов волейбола: верхняя, нижняя передачи. Верхней, нижней подачи. 3.Командная игра.	2	
	<u>Контрольная работа: командная игра на оценку.</u> <u>Судейство.</u>	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> тактика игры в защите, нападении. Тактика командной игры	4	
<b>Раздел 3.</b> <b>БАСКЕТБОЛ</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование передач, броска с 2-х шагов. Тактика нападения.	Содержание практического материала: 1.Правила игры. 2.Совершенствование передач 3.Тактика нападения	2	9,20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Передача мяча: от груди, из-за головы, от плеча левой, правой рукой, сбоку, с отскоком от пола. 2.Бросок с 2-х шагов. 3.Тактика игры в нападении.	2	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение правил баскетбола, тактики игры в нападении.	10	
<b>Тема 3.2.</b> Штрафной бросок. Тактика игры в защите.	Содержание практического материала: 1.Выполнение штрафного броска. 2.Тактика игры в защите.	2	7
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> совершенствование штрафного броска. Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> сдача норматива.	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
<b>Тема 3.3.</b> Броски с 2-х шагов. Тактика командной игры.	Содержание практического материала: 1.Бросок с 2-х шагов поэтапно, в целом. 2.Тактика игры в защите, нападении. 3. Тактика командной игры.	2	
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Совершенствование бросков с двух шагов. 2.Развитие координации, ловкости.	2	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
<b>Тема 3.4.</b>	<u>Содержание практического материала:</u>	2	7

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
Тактика нападения, защиты.	1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите.		
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Тактические действия в защите, нападении. 2. Командная игра. 3. Судейство.	2	
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> тактика командной игры.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Командная игра. Судейство.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Тактика игры в нападении. 3. Тактика игры в защите.	2	
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> Совершенствование командной игры.	1	
	<u>Контрольная работа:</u> Сдача нормативов по баскетболу. судейство.	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u> изучение тактики командной игры	2	
<b>Раздел 4.</b> <b>ОФП</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника безопасности при работе в тренажерном зале. 2. Основные группы мышц. 3. Комплекс на развитие мышц верхнего плечевого пояса.	6	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u>	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	Комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса. Составление индивидуального комплекса.		
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа: техника безопасности при работе в тренажерном зале</u>	10	
<b>Тема 4.2.</b> Работа на развитие мышц брюшного пресса.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Комплекс на развитие мышц брюшного пресса. 2.Составление индивидуального комплекса на развитие мышц брюшного пресса.	6	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. 4.Упражнения с собственным весом.	6	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа студентов:</u>	6	
<b>Тема 4.3.</b> Упражнения на развитие мышц спины.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Комплекс на развитие мышц ног. 2.Составление индивидуального комплекса на развитие мышц ног 3.Развитие силовой выносливости.	6	9
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом.	6	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Самостоятельная работа:</u>	6	
<b>Тема 4.4.</b> Комплекс ОФП №1.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Выполнение комплекса ОФП №1. 2..Развитие силовой выносливости.	6	9
	<u>Лабораторная работа</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1.Техника выполнения отдельных упражнений. 2.Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. 3.Упражнения со свободными весами: гантели, штанги. Упражнения с собственным весом. 3. Выполнение готового комплекса ОФП №1.	3	
	<u>Контрольная работа:</u> <u>Сдача нормативов по ОФП</u>	3	
	<u>Самостоятельная работа:</u> составление комплекса упражнений на развитие всех групп мышц в домашних условиях.	10	
<b>Тема 4.5.</b> Упражнения на развитие мышц ног.	<u>Содержание практического материала:</u> 1.Сдача нормативов ОФП. 2..Развитие силовой выносливости	10	
	<u>Лабораторная работа:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> Техника выполнения отдельных упражнений Сдача нормативов по ОФП	10	
<b>Тема 4.6.</b> Комплекс ОФП № 2	<u>Контрольная работа:</u> сдача нормативов по ОФП.	6	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	6	
<b>Раздел 5.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>26</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
<b>Тема 5.1.</b> Основные группы мышц.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Особенности использования гимнастики как средства физического совершенствования. 2. Особенности составления комплексов гимнастики с элементами акробатики в зависимости от решаемых задач.	2	9,20
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения отдельных упражнений. 2. Упражнения на развитие основных групп мышц. 3. Упражнения с собственным весом. 4. Акцентированное развитие гибкости на основе включения специальных упражнений.	2	
	<u>Контрольная работа:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	5	
<b>Тема 5.2.</b> Упражнения на развитие гибкости, координации	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. 2. Развитие координации.	2	
	<u>Лабораторные работы</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> выполнение упражнений на развитие гибкости, координации (стоя, сидя, с партнером, в статике).	2	
	<u>Контрольные работы:</u>	-	
	<u>Самостоятельная работа</u>	2	
<b>Тема 5.3.</b> Совершенствование упражнений «колесо», «мостик», стоек и т.д.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Совершенствование упражнений «мостик», «колесо», и т.д. 2. упражнения на развитие гибкости.	2	7
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Личностные результаты
	<u>Практическое занятие:</u> 1. Техника выполнения упражнения «колесо», и т.д. 2. Выполнение специально-подготовительных упражнений.	2	
	<u>Контрольные работы:</u>	-	
<b>Тема 5.4.</b> Составление гимнастического комплекса.  <b>Тема 5.5.</b> Итоговое занятие по гимнастике. Зачет.	<u>Содержание практического материала:</u> 1. Выполнение упражнений в отдельности. 2. Составление индивидуального гимнастического комплекса.	2	
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Контрольные работы:</u>	-	
	<u>Практическое занятие:</u> техника выполнения упражнений (колесо, стойки, и т.д.) со страховкой. Выполнение отдельных упражнений и составление их в комплекс.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	2	
	<u>Содержание практического материала:</u> совершенствование индивидуального гимнастического комплекса.	2	9
	<u>Лабораторные работы:</u>	-	
	<u>Практические занятия:</u> Совершенствование гимнастических упражнений	2	
	Контрольные работы: Сдача индивидуального гимнастического комплекса.	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая

подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиева Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

## АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программ

Рабочая программа учебной дисциплины – физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В ходе освоения дисциплины ставится задача формирования общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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.

Л.Р, 9 Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Л.Р, 17 Получать возможность самораскрытия и самореализации личности.

Л.Р. 22 Мотивация к самообразованию и развитию.

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

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

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

- 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

### **3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>276</i></b>
<b>Практические занятия</b>	<b><i>182</i></b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b><i>92</i></b>
<b>Теоретическое обучение</b>	<b><i>2</i></b>
<b>Форма итоговой аттестации</b>	<b><i>Д/зачет</i></b>