



УТВЕРЖДЕНО:
**Ученым советом Института
сервисных технологий**
Протокол №10 от 24 февраля 2021г.
с изм. протокол №11 от 16.04.2021
с изм. Протокол №14 от 30.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности: *11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт
радиоэлектронной техники (по отраслям)***

Квалификация: *техник*

год начала подготовки: 2021г.

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Сакк М.Н.</i>


Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ШССЗ:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Голубцов А.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 2

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 3

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:


Учебная дисциплина «ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК : ОК 2, ОК 3, ОК 6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР1-ЛР8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СК РГУТИС ...
		Лист 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	174
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	174
<i>промежуточная аттестация в форме:</i>	
3 семестр- зачет	2
4 семестр – зачет	2
5 семестр- зачет	2
6 семестр – зачет	2
7 семестр- зачет	2
8 семестр – диф.зачета	2



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий		
	1. Практические занятия.		
	1. Выполнение построений перестроений,	4	
	2. Выполнение различных видов ходьбы,	6	
	3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений,	6	
	4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	5. Подвижные игры различной интенсивности.	6	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	50	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание практических занятий		
	1. Техника бега на короткие дистанции	6	
	2. Техника бега на средние и длинные дистанции	6	
	3. Техника бега по прямой и виражу	6	
	4. Техника бега на стадионе	6	
	5. Техника бега по пересечённой местности	6	
	6. Эстафетный бег.	4	
	7. Техника спортивной ходьбы.	6	
8. Прыжки в длину.	4		



	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.	40	
Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол	Содержание практических занятий		
	Стойки в волейболе.	2	
	Перемещение по площадке.	4	
	Подача мяча нижняя прямая	4	
	Подача мяча нижняя боковая	2	
	Подача мяча верхняя прямая	2	
	Подача мяча верхняя боковая.	2	
	Приём мяча.	2	
	Передачи мяча.	2	
	Нападающие удары.	2	
	Блокирование нападающего удара.	2	
	Страховка у сетки	2	
	Расстановка игроков.	2	
	Тактика игры в защите	2	
	Тактика игры в нападении.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	4	
	Групповые и командные действия игроков.	4	
	Взаимодействие игроков.	4	
Учебная игра.	8		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	42	
Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол	Содержание практических занятий		
	Ведение мяча. Перемещения по площадке.	2	
	Передачи мяча двумя руками от груди	2	
	Передачи мяча с отскоком от пола,	2	



	Передачи мяча одной рукой от плеча	2
	Передачи мяча снизу,	2
	Передачи мяча сбоку.	2
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	2
	Ловля «высокого мяча»,	2
	Ловля мяча с отскоком от пола.	2
	Броски мяча по кольцу с места и в движении.	2
	Тактика игры в нападении.	2
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	2
	Групповые и командные действия игроков.	2
	Тактика игры в защите в баскетболе.	2
	Двусторонняя игра.	10
	Самостоятельная работа	42
	Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	
Зачёт	Сдача нормативов 3 семестр- зачет Сдача нормативов 4 семестр – зачет Сдача нормативов 5 семестр- зачет Сдача нормативов 6 семестр – зачет Сдача нормативов 7 семестр- зачет Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет	12
Всего:		348



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий,.

Оборудование спортивного зала: Учебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: Элементы полосы препятствий «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / . - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9590-1185-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844625>

Дополнительные источники:

1 Физическая культура, здоровье и спорт: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции : материалы конференции (съезда, симпозиума) / отв. за вып. С. Н. Зуев. - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2019. - 84 с. - ISBN 978-5-9590-1104-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840879>

2 Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИБ, 2020. - 89 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497046>



3 Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 121 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497078>

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> зачет, дифференцированный зачет
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i>



	зачет, дифференцированный зачет
2. Основы здорового образа жизни	<i>Для текущего контроля:</i> Оценка выполнения практического задания: комплексы обще развивающих упражнений, коррекционной гимнастики; ЛФК на практических занятиях <i>Для промежуточной аттестации:</i> Зачет, дифференцированный зачет
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 5 Демонстрирующий	



приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.