



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол № 7 от «10» февраля
2022 г.

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: 2022г.

Разработчики:

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

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ППСЗ:

| | |
|----------------------|------------------------------|
| должность | 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» | СМК 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**



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, ЛР9-ЛР11. | 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. |

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 |
| промежуточная аттестация в форме: | |
| 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. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://old.book.ru/book/943895>

Дополнительные источники:

1 Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:<https://old.book.ru/book/942846>

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 молодежной 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 9 Соблюдающий и | |



| | |
|--|--|
| <p>пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> | |
| <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> | |
| <p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> | |