

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
11.02.14 «Электронные приборы и устройства»  
(базовой подготовки)

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.14 «Электронные приборы и устройства».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:  
Усманова Венера Незамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от «3» сентября 2020г.

Председатель ПЦК Ваня

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППСЗ) 11.02.14 «Электронные приборы и устройства».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в цикл «Общий гуманитарный и социально-экономический».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

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

### знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие компетенции (ОК):

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

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	168
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки	
курсовой проект (работа)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
Форма промежуточной аттестации - <b>Дифференцированный зачёт</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>3 семестр</b>		<b>38</b>	
<b>Введение.</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности на уроках физкультуры	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	18	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Бег по пересеченной местности	2	2
	Бег по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо.	2	2
	Заслоны	2	2
	Правила и тактика игры	2	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			

	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Прием мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
	Правила и тактика игры	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 4. Лыжи</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Попеременный ход	2	2
	Коньковый ход	2	2
	Преодоление 5 км смешанным ходом.	2	2-3
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гириями	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Раздел 6. ППФП</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	

	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с набивными мячами	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Введение.</b>			
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности на уроках физкультуры	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	16	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2



	Броски мяча в кольцо	2	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Передача мяча. Подача мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Удары по воротам	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гириями	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
<b>Раздел 6. ППФП</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Упражнения из раздела легкая атлетика	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения общего развития	2	2
	Упражнения общего развития	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			

	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>7 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Основы здорового образа жизни	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	12	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			

	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Правила и тактика игры	2	2
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо	2	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Прием мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с мячом	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>344</b>

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры вбадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС\\_001171.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС_001171.pdf)
2. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС\\_001173.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_001173.pdf)
3. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf)
4. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на «растяжку». Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 41 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-КаРС\\_001174.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-КаРС_001174.pdf)
5. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000988.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000988.pdf)

Дополнительные источники:

1. Салахиев Р.Р. «История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2015, – 88 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000974.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000974.pdf)
2. Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно- методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова – Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. – 44с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-КаРС\\_001170.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-КаРС_001170.pdf)

3. Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кощев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. – 28 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_001031.pdf)
4. Рубцов В.А., Кропотова Е.Е. Методика индивидуального туризма: Методические указания по курсу / В.А. Рубцов, Е.Е. Кропотова. - Казань: Издательство Казанского государственного университета. - 16 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02\\_118\\_2009\\_000024.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02_118_2009_000024.pdf)

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Оперативность поиска и результативность использования информации, необходимой для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.</p>