

Министерство образование и науки Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж экономики и предпринимательства»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Бучасва А.М.  
Подпись *Бучасва А.М.* ФИО  
«30» август 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

15.02.12 «МОНТАЖ, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ПРОМЫШЛЕННОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОГСЭ 04

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

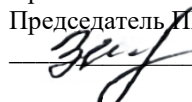
Буйнакск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГС -06 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности.15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» утвержденный приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 года №158 (далее – ФГОС СПО). Разработана на основе: примерной рабочей программы. С учетом: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 09 декабря 2016 года № 18580 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»»;
- Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 08 ноября 2021 г. № 800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2020 г. N 755н «Об утверждении профессионального стандарта «Слесарь-ремонтник промышленного оборудования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 г. N 731н «Об утверждении профессионального стандарта «Работник технологических установок (аппаратов) нефтяной отрасли»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03 декабря 2015 г. N 989н «Об утверждении профессионального стандарта «Резчик термической резки металлов»
- Постановление Правительства РФ от 13 октября 2020 г. N 1681 "О целевом обучении по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки России от 02.07.2013 N 513 (ред. от 01.06.2021) "Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение

Рассмотрено на заседании ПЦК общегуманитарных и общеобразовательных дисциплин  
Протокол №1 от «28» август 2023 г.

Председатель ПЦК

 Сахаватова З.С.

Одобрено метод. советом КЭИП

Протокол № 1 от «29» август 2023 г.

Методист КЭИП

 Гасаналиева У.Г.

Разработчики: Абсаламов Абдулла Уллубиевич - руководитель физической культуры КЭИП

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГС 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГС)

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 3.3 ПК 3.4	<p><u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 01	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

3. Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>10</b>
практические занятия, семинары	<b>142</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> 2 семестр 64, 3 семестр 54	<b>2</b>

### 3.1. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ОГС 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

индекс и наименование дисциплины

№ занятия	Наименование разделов, тем	Объем часов	Вид занятия	Тип занятия	Коды компетенции Н/У/З
1	2	3			4
	<b>РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика</b>	48			
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	10	Усвоение новых знаний		ОК 01, ПК 3.3. ЛР1, ЛР3, ЛР9
	<i>Основное содержание</i>				
	<b>Тема 1.1 Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)</b>				
<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)	2	КУ	1	Уо 01.02 Зо 01.05 У 3.3.11 ЛР1, ЛР3, ЛР9
<b>2</b>	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	КУ	1	
<b>3</b>	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2	КУ	1	
<b>4</b>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2	КУ	1	
<b>5</b>	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2	КУ	1	
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			
<b>6</b>	Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету..	2	ПЗ	3	
	Специфика и социальная значимость физической культуры	2	ПЗ	3	
<b>7</b>	Первичный инструктаж по технике безопасности. Разновидности бега и прыжков. 3 Тесты: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места	2	ПЗ	3	

	<b>Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, тестирование ОФП</b>				
<b>8</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>			ЛР1,ЛР3, ЛР9
	Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	ПЗ	3	ОК 08 ПК 3.3. ЛР1,ЛР3,ЛР9
	<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			Уо 08.01 Зо 08.04 У 3.3.11 У 3.3.12 З 3.3.01
<b>9-10</b>	Теоретические сведения. Разновидности бега. Повторный бег на отрезках 2х100м.	2	ПЗ	3	
	Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	2	ПЗ	3	ОК 08 ОК 10 ЛР1,ЛР3, ЛР9
	<b>Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега</b>				ПК 3.3.ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			
<b>11</b>	Бег за лидером 2х60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом.	2	ПЗ	3	
<b>12</b>	Повторный бег на отрезках 2х100м.	2	ПЗ	3	Уо 08.02 Зо 08.04
<b>13</b>	Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ПЗ	3	Уо 08.02 У 3.4.08 З 3.4.04
	<b>Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту</b>				ОК 08 ОК 10 ЛР1,ЛР3, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>			ПК 3.3.ПК 3.4
<b>14</b>	Повторить технику бега на короткие дистанции, Специальные упражнения бегуна. Бег 100м на время. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	2	ПЗ	3	ЛР1,ЛР3, ЛР9
	<b>Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции</b>				
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>			Уо 08.02 Зо 08.04
<b>15</b>	Теоретические сведения. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. Повторный бег 400м на время	2	ПЗ	3	Уо 08.02 У 3.4.08 З 3.4.04
	<b>Тема 1.7 Правила эстафетного бега</b>				ОК 08 ОК 10 ЛР1,ЛР3, ЛР9
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>			

16	Теоретические сведения. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». Эстафеты 4x100м, 4x200м	2	ПЗ	3	ПК 3.3.ПК 3.4 ЛР1,ЛР3, ЛР9
<b>Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>					
17	<b>Практическое занятие:</b>	2			Уо 08.02 Зо 08.04 Уо 08.02 У 3.4.08 3 3.4.04
	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. Сформировать команды. Беговые задания. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	ПЗ	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
	Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах проведения игр по настольному теннису. Игровые задания с теннисным мячом. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	6			
<b>Тема 1.9 Эстафетный бег в условиях соревнования</b>					
	<b>Практическое занятие:</b>	4			
18	Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. Сформировать команды. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	ПЗ	3	ОК 08 ОК 10 ЛР1,ЛР3, ЛР9 ПК 3.3.ПК 3.4 ЛР1,ЛР3, ЛР9
19	Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	ПЗ	3	
<b>Тема 1.10 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции</b>					
	<b>Практическое занятие</b>	2			
20	Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м	2	ПЗ	3	Уо 08.02 Зо 08.04 Уо 08.02 У 3.4.08 3 3.4.04
<b>Тема 1.11 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции</b>					
	<b>Практическое занятие:</b>	2			ОК 08 ОК 10 ЛР1,ЛР3, ЛР9 ПК 3.3.ПК 3.4 ЛР1,ЛР3, ЛР9
21	Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС. Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	2	ПЗ	3	
<b>Тема 1.12 Развитие выносливости, техника метания гранаты</b>					
	<b>Практическое занятие:</b>	2			Уо 08.02 Зо 08.04



22	Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. Теоретические сведения о технике метания гранаты	2	ПЗ	3	Уо 08.02 У 3.4.08 3 3.4.04
<b>Тема 1.13 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м, техника толкания ядра</b>					ОК 08 ОК 10 ЛР1,ЛР3, ЛР9 ПК 3.3.ПК 3.4 ЛР1,ЛР3, ЛР9
<b>Практическое занятие:</b>		<b>2</b>			
23	Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2	ПЗ	3	
<b>РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ</b>					<b>40</b>
<b>Тема 2.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе</b>					
<b>Практическое занятие:</b>		<b>6</b>			ОК 01,ОК 08 ПК 3.3,ПК 3.4 ЛР1,ЛР3, ЛР9
24	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	ПЗ	3	
25	Правила игры, организация и проведение соревнований. Ведение мяча..	2	ПЗ	3	
26	Передача мяча. Бросок в кольцо	2	ПЗ	3	
<b>Тема 2.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам</b>					
<b>Практическое занятие:</b>		<b>6</b>			
27	Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	ПЗ	3	Уо 01.09.Уо 08.02.3о 08.02 У 3.4.08.3 3.4.04.3 3.3.01
28	Стритбол. Игра на 2 кольца без ведения	2	ПЗ	3	
29	Стритбол. Игра на 2 кольца без ведения	2	ПЗ	3	
<b>Тема 2.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения</b>					
<b>Практическое занятие:</b>		<b>6</b>			ОК 04,ОК 08 ПК 3.3. ЛР1,ЛР3, ЛР9
30	Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.	2	ПЗ	3	Уо 04.01.3о 04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
31	Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2	ПЗ	3	
32	Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2	ПЗ	3	
<b>Тема 2.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>					
<b>Практическое занятие:</b>		<b>2</b>	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
33	Контрольные нормативы по специальной подготовке				

	<b>Тема 2.5 Развитие координации, тактические действия в защите</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			
<b>34</b>	Повторить индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.	2	ПЗ	3	Уо 04.01, 3о 04.01 Уо 08.02, 3о 08.01 У 3.3.12,3 3.3.01
<b>35</b>	Повторить индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.	2	ПЗ	3	
<b>36</b>	Игры по упрощенным правилам. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 2.6 Развитие координации, тактические действия в нападении</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			
<b>37</b>	Повторить индивидуальные действия в нападении. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2.	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
<b>38</b>	Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 2.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			
<b>39</b>	Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).	2	ПЗ	3	Уо 04.01, 3о 04.01 Уо 08.02, 3о 08.01 У 3.3.12,3 3.3.01
<b>40</b>	Двусторонняя игра, судейство	2	ПЗ	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
	1.Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе. 2.Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища.	6			ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
	<b>Тема 2.8 Развитие силы, игры по правилам</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			
<b>41</b>	Комплекс упражнений на гимнастической перекладине.	2	ПЗ	3	Уо 04.01, 3о 04.01 Уо 08.02, 3о 08.01
<b>42</b>	Технические приемы и тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 2.9 Игры в условиях соревнования, зачет</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>			
<b>43</b>	Ответить на вопросы по карточке. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета.	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
	<b>РАЗДЕЛ 3 ВОЛЕЙБОЛ.</b>	<b>50</b>			
	<b>Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе .</b>				

	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>	ПЗ		ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3,ЛР9
<b>44</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2	ПЗ	3	
<b>45</b>	Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу.	2	ПЗ	3	
<b>46</b>	Беговые задания. Верхняя, нижняя передача мяча	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам</b>				Уо 04.01.3о 04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			
<b>47</b>	Прыжковые задания. Передвижения и задания с мячом. Верхняя, нижняя подача мяча.	2	ПЗ	3	
<b>48</b>	Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, игра по упрощенным правилам.	2	ПЗ	3	
	Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 3.3 Развитие координации, технические приемы защиты и нападения</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			
<b>49</b>	Прыжки, задания на скакалке.	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, Р9
<b>50</b>	Повторить основные способы передвижения и владения мячом.	2	ПЗ	3	
<b>51</b>	Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар.Игра по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 3.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			Уо 04.01.3о 04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
<b>52</b>	Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.	2	ПЗ	3	
<b>53</b>	Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол	2	ПЗ	3	
	Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
<b>54</b>	Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол.	2	ПЗ	3	
<b>55</b>	Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	
<b>56</b>	Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	Уо 04.01.3о 04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
	<b>Тема 3.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			ОК 04, ОК 08

57	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине.	2	ПЗ	3	ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
58	Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка.	2	ПЗ	3	Уо 04.01.3о
	Взаимодействие игроков 2ой линии. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам				04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
	<b>Тема 3.7 Тактические действия в нападении, развитие координации</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>			ОК 04, ОК 08
59	Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием.	2	ПЗ	3	ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
60	Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания.	2	ПЗ	3	Уо 04.01.3о
61	Взаимодействие игроков 1ой линии. Игры по упрощенным правилам	2	ПЗ	3	04.01.Уо
	<b>Тема 3.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
62	Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту.	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
63	Двусторонняя игра, судейство	2	ПЗ	3	
	<b>Тема 3.9 Развитие силы, двусторонняя игра</b>				
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>			Уо 04.01.3о 04.01.Уо 08.02
64	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета .	2	ПЗ	3	3о 08.01.У 3.3.12
	<b>Тема 3.10 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			ОК 04, ОК 08 ПК 3.3 ЛР1, ЛР3, ЛР9
65	Ответить на вопросы по карточке	2	ПЗ	3	Уо04.01.3о04.
66	Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	2			01.Уо 08.02 3о08.01.У3.3. 12 3 3.3.01
<b>РАЗДЕЛ 4 ГИМНАСТИКА</b>		<b>14</b>			

	<b>Тема 4.1 Техника упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений и норматив на развитие гибкости</b>				
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>			
<b>67</b>	.Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.4 ЛР1, ЛР3, ЛР9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				Уо 04.01.3о
	Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: "Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью, профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания" Комплекс упражнений на гибкость	6	ПЗ	3	04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
	<b>Тема 4.2 Техника упражнений и норматив на развитие координации</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>			
<b>68</b>	Правила подбора упражнений на развитие координации. Комплекс упражнений со скакалкой. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 1 мин, Акробатические упражнения и соединения	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.4 ЛР1, ЛР3, ЛР9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
	Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу ознакомиться с техникой акробатических упражнений. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий	6			
	<b>Тема 4.3 Техника упражнений на развитие силы. Силовая подготовка</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>			
<b>69</b>	Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. Комплекс упражнений на гимнастической перекладин. Круговая тренировка. Силовые упражнения в парах	2	ПЗ	3	ОК 04, ОК 08 ПК 3.4 ЛР1, ЛР3, ЛР9
	<b>Тема 4.4 Контрольные нормативы по силовой . Формирование навыка правильной осанки Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>			Уо 04.01.3о
<b>70</b>	Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 30сек,	2	ПЗ	3	04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
	Юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши)	2	ПЗ	3	

	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>			ОК 04, ОК 08 ПК 3.4 ЛР1, ЛР3, ЛР9
<b>71</b>	Зачетные задания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	ПЗ	3	Уо 04.01.3о 04.01.Уо 08.02 3о 08.01.У 3.3.12 3 3.3.01
	<b>Промежуточная аттестации в виде дифференцированного зачета:</b>	2		5	
	<b>Всего по учебному плану</b>	152			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал, спортивные сооружения:

- оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **1.2.3. Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.



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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

Основа ПК=Н+У+З

<b>Профессиональные компетенции (ПК)</b>	<b>Навыки (Н)/практический опыт (ПО)</b>	<b>Умения (У)</b>	<b>Знания (З)</b>
<i>ПК 3.3. Определять потребность в материально-техническом обеспечении ремонтных, монтажных и наладочных работ промышленного оборудования.</i>	ПО 3.3.04 организации выполнения производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства.	У 3.3.08 использовать средства материальной и нематериальной мотивации подчиненного персонала для повышения эффективности решения производственных задач;	З 3.3.01 отраслевые примеры отечественной и зарубежной практики организации труда

Основа ОК= умения общие (Уо)+знания общие (Зо)

<p>ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части</p>	<p>Зо 01.05 структуру плана для решения задач;</p>
<p>ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>		<p>Зо 04.01 <b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p>
<p>ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Уо 08.01 <b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Зо 08.01 <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>
	<p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p>
	<p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>
<p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Уо 10.02 участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы</p>	<p>Зо 10.01 правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы</p>

## Колледж экономики и предпринимательства

### Рецензия на рабочую программу учебной дисциплины

(в структуре программы подготовки специалистов среднего звена)

#### Общие сведения

1. Фамилия Имя Отчество разработчика программы дисциплины  
Абсаламов Абдулла Уллубиевич
2. Код и наименование специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)
3. Индекс и наименование дисциплины **ОГС -06 Физическая культура**
4. Количество часов на освоение программы:

Максимальное количество часов на дисциплину:	176	час.:
- обязательная учебная нагрузка студентов	152	час., в том числе:
<i>объем времени обязательной части ППССЗ</i>		<i>час.</i>
<i>объем времени вариативной части ППССЗ</i>		<i>час.</i>
Теоритические занятия	10	час.
практические занятия	142	час.
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	_	час.
- самостоятельная работа студентов	24	час.

5. Фамилия Имя Отчество, наименование должности рецензента  
Сунгуров Гиччихан Зиявутдинович, преподаватель.

#### Оценка содержания и структуры программы учебной дисциплины

Комплексная оценка программы дисциплины		Оценка в баллах
1. Оценка комплектности и оформления программы дисциплины		Макс. балл 1,0 = 0,25x4
1.1	<b>Титульный лист</b> содержит информацию: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>лицевая сторона:</i><ul style="list-style-type: none"><li>- наименование органа управления образованием;</li><li>- наименование образовательной организации;</li><li>- индекс и наименование учебной дисциплины (по учебному плану);</li><li>- код и наименование специальности (профессии)</li><li>- укрупненная группа специальностей (профессий)</li><li>- квалификация выпускника</li><li>- год разработки;</li></ul></li><li>▪ <i>оборотная сторона:</i><ul style="list-style-type: none"><li>- сведения о согласовании программы дисциплины цикловой комиссией и решении об утверждении программы;</li><li>- сведения о нормативных документах, на основании которых разрабатывалась программа;</li><li>- сведения о разработчиках и рецензентах</li></ul></li></ul>	0.25
1.2	Все разделы программы дисциплины представлены и выполнены по установленной форме.	0.25

1.3	Нумерации страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы дисциплины	0.25
1.4	Структура программы соответствует макету	0.25
<b>Итоговый балл</b>		<b>1</b>
<b>2. Оценка раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1, 0 = 0,25x4</b>
2.1	<b>Пункт 1.1 «Область применения программы»</b> содержит правильную информацию о принадлежности программы дисциплины к ППСЗ по специальности и укрупненной группе специальностей, возможности использования программы в дополнительном профессиональном образовании и профессиональном обучении.	0.5
2.2	<b>В пункте 1.2 «Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена»</b> правильно указывается принадлежность дисциплины к обязательной и/или вариативной части учебного цикла ППСЗ.	0.5
2.3	<b>Пункт 1.3 «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины»</b> содержит обязательные требования к умениям и знаниям в полном соответствии с ФГОС СПО по специальности и дополнительные требования к умениям и знаниям, установленные колледжем к выпускникам (вариативная часть ППСЗ)	0.5
2.4	<b>Пункт 1.4 «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины»</b> устанавливает распределение общего объема времени на обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося и самостоятельную работу обучающегося в полном соответствии с учебным планом	0.5
<b>Итоговый балл</b>		<b>1</b>
<b>3. Оценка раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,20x5</b>
3.1	<b>Таблица 2.1 «Объем дисциплины и виды учебной работы»</b> содержит почасовое распределение видов учебной работы обучающегося в соответствии с формой и полностью совпадает с количеством часов, установленным учебным планом по специальности; форма итоговой (промежуточной аттестации) указывается правильно	0.20
3.2	<b>Таблица 2.2 «Тематический план и содержание учебной дисциплины»</b> составлен в полном соответствии с формой; объемы часов по видам учебной работы обучающихся в паспорте программы и таблицах 2.1, 2.2 совпадают	0.20
3.3	Обеспечивается логическая последовательность, четкость в наименовании разделов и тем программы, содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС и дополнительным требованиям к умениям и знаниям, учитывает современное состояние науки и производства; уровни освоения дидактических единиц обозначаются дидактически целесообразно; вариативная часть содержания программы выделяется курсивом	0.20
3.4	Указывается порядковая последовательность лабораторных и практических занятий; тематика лабораторных и практических занятий, курсового проекта (работы) <i>(при наличии)</i> учитывает условия будущей профессиональной деятельности обучающихся;	0.20

3.5	Виды и тематика самостоятельной работы обучающихся способствует их творческому развитию, соответствуют целям и задачам освоения учебной дисциплины	0.20
<b>Итоговый балл</b>		<b>1</b>
<b>4. Оценка раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,25x4</b>
4.1	<b>Пункт 3.1 «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению»</b> содержит перечень учебных помещений и средств обучения, необходимых для реализации программы дисциплины.	0.5
4.2	Перечисленное оборудование является достаточным для проведения лабораторных и практических занятий, предусмотренных программой дисциплины	0.5
4.3	<b>Пункт 3.2 «Информационное обеспечение обучения»</b> содержит перечень печатных и электронных изданий основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине; Год издания основной литературы не старше 5 лет	0.5
4.4	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила оформления».	0.5
<b>Итоговый балл</b>		<b>1</b>
<b>5. Оценка раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>		<b>Макс. балл 1,0 = 0,25x4</b>
5.1	Наименования умений и знаний полностью совпадают с указанными в п. 1.3 «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины»	0.25
5.2	Перечень форм и методов контроля и оценки конкретизирован с учетом специфики обучения по дисциплине	0.25
5.3	Указанные формы и методы контроля и оценки отвечают принципам продуктивного обучения	0.25
5.4	Комплекс форм и методов контроля и оценки образует систему достоверной и объективной диагностики результатов освоения дисциплины	0.25
<b>Итоговый балл</b>		<b>1</b>

**Общее заключение** (выбрать нужное):

Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению

**Рекомендации по доработке рабочей программы учебной дисциплины:**

---

Дата: «    »    2023 г.

Рецензент/эксперт: \_\_\_\_\_/

*подпись*

Сунгуров Г.З.

*И.О. Фамилия*

С оценкой, итоговым заключением и рекомендациями ознакомлен(ы):

\_\_\_\_\_/

*подпись*

**Абсаламов А.У**

*И.О. Фамилия*

\_\_\_\_\_/

*подпись*

*И.О. Фамилия*