



Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Радиотехнический колледж»

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

по программе подготовки специалистов среднего звена

11.02.16. Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных  
приборов и устройств

Санкт – Петербург  
2021 г.

Одобрено на заседании  
цикловой методической комиссии

Протокол № 1 от «27» 08 2021 г.

Председатель 

Утверждаю  
заместитель директора по УМР

 Кортелева А.М.

«27» 08 2021 г.

Рекомендовано на заседании  
Методического совета

Протокол № 1 от «27» 08 2021 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1563)

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Радиотехнический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

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

Изучение дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины 238 часов, в том числе: самостоятельная работа 1 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>238</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	237
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	1
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1</b></p> <p><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p>	<p>OK 3</p> <p>OK 4</p> <p>OK 6</p> <p>OK 7</p> <p>OK 8</p>	3
<p><b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b></p> <p>Исследовать направления собственного физического развития для составление программы физического совершенствования при обучении в колледже (с учетом влияющих факторов среды, индивидуального состояния организма, образа жизни, мотивации, получаемой специальности)</p>		1
			56

<p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.  Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p><b>Тематика практических занятий:</b>  1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений.  - Строевые приемы на месте.  -Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.  -Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.  -Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.  -Движение в обход, остановка группы в движении.  -Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.  -Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.  -Размыкание приставными шагами, по распоряжению.  -Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью  -Техника ОРУ.  -Освоение раздельного способ проведения ОРУ.  -Поточный способ проведения ОРУ.  Ознакомление с техникой акробатических упражнений.  -Изучение техники акробатических упражнений.  -Совершенствование техники акробатических упражнений</p> <p>2.Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой</p>	<p>ОК3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8</p>	<p>30</p>
<p><b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега</p> <p><b>Тематика практических занятий:</b></p>	<p>ОК3  ОК 4  ОК 6  ОК 7  ОК 8</p>	<p>30</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отработка техники низкого старта.</li> <li>-Бег на короткие дистанции.</li> <li>-Техника стартового разбега.</li> <li>-Совершенствование техники низкого старта.</li> <li>-Техника финиширования.</li> <li>-Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</li> <li>-Обучение техники эстафетного бега 4x100м</li> <li>-Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>-Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</li> <li>-Кроссовая подготовка</li> <li>- Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.</li> </ul>		30
<p><b>Тема 2.3. Спортивные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча,</p> <p>-Ведение,</p> <p>-Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</p> <p>- Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>- Правила игры.</p> <p>-Техника безопасности игры.</p> <p>-Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Тематика практических занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Отработка действия без мяча: стойки, перемещения</li> <li>Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча</li> <li>-Совершенствование игровых приемов.</li> <li>-Техника штрафных бросков</li> <li>-Взаимодействия игроков.</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>	22



	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Волейбол</b>  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Тематика практических занятий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.</li> <li>- Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками</li> <li>- Изучение и отработка техники нижней подачи</li> <li>- Двусторонняя игра</li> <li>- Тактические действия в игре</li> </ul>	6
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Мини-футбол</b>  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>- сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей</li> <li>-упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul>	10

	<p>-тренировочные игры, двусторонние игры на счёт сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. - индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Настольный теннис</b>  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры</li> <li>- тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр,</li> <li>- технико-тактических приемов игры</li> </ul>		6
<p><b>Тема 2.4. Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Строевые упражнения  Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.</p> <p>Тематика практических занятий:  Строевые приемы на месте.  Условные обозначения спортивного зала.  Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.  Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.  Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.  Движение в обход, остановка группы в движении.  Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.</p>	<p>OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8</p>	57  57

	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Техника ОРУ.</p> <p>Освоение раздельного способ проведения ОРУ.</p> <p>Поточный способ проведения ОРУ.</p> <p>Ознакомление с техникой акробатических упражнений.</p> <p>Изучение техники акробатических упражнений.</p> <p>Совершенствование техники акробатических упражнений</p>	
<p><b>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Тематика практических занятий:</p> <p>Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины</p> <p>Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног</p> <p>Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/.</p> <p>Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p>Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/,</p> <p>- подтягивания на перекладине /ю/,</p> <p>- отжимания в упоре лежа,</p> <p>-упражнения в тренажерном зале</p>	<p>ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 8</p> <p>40</p>
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> <p><b>Тема 3. 1. Сущность и содержание ИШФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p> <p><b>Военно-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ИШФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ИШФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p>	<p>ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p> <p>28 4</p>

	<p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	24
	<b>Итого часов</b>	2
		<b>238</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, 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 в бадминтон,

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;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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 используемых учебных изданий:***

##### **Основные источники:**

Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Решетников и др. – М.: Академия, 2016. – 176 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий аудиторного и внеаудиторного характера

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля для оценки результатов обучения</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"**, Добрякова Марина Геннадьевна

06.03.24 10:18 (MSK) Простая подпись