



УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО СПО

«Бирский кооперативный техникум»

Р.Г.Ахунова

2018 год

Р.Г.Ахунова

2019 год

Р.Г.Ахунова

2020 год

Р.Г.Ахунова

2021 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 42.02.01 РЕКЛАМА

Рассмотрено на заседании предметно-цикло-  
вой комиссии УГ 42.00.00 Средства массовой  
информации и информационно-библиотечное  
дело

Председатель ПЦК

Ах /Ахкамова М.И./

2018-2019 учеб. год Протокол № 5 от 29.06.2018 Ах /Ахкамова /  
2019-2020 учеб. год Протокол № 1 от 29.08.2019 Ах /Ахкамова /  
2020-2021 учеб. год Протокол № 1 от 28.08.2020 Ах /Ахкамова /  
2021-2022 учеб. год Протокол № 1 от 30.08.2021 Ах /Мухаммадова С.Е./



АНО СПО «Бирский кооперативный техникум»

Внутренняя техническая и содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Специальность 42. 02. 01 Реклама

Наименование УД/ПМ: *ОАС 9.04 Визуальная структура*

№	Предмет технической экспертизы	Критерии оценивания	да	нет
1	Паспорт (пояснительная записка) программы учебной дисциплины	1.1. Наличие раздела «Паспорт программы УД/ПМ» или пояснительной записки и ее соответствие утвержденной в ОУ формой рабочей программы 1.2. Соответствие паспорта макету программы (указаны область применения программы, место УД/ПМ в структуре ОПОП, цели и задачи, количество часов на освоение программы) 1.3. Соответствие объема часов на освоение УД/ ПМ объему, указанному в РУП	✓ ✓ ✓	
2	Структура и содержание учебной дисциплины	2.1. Наличие раздела «Структура и содержание УД/ПМ» 2.2. Указаны виды учебной работы и объем часов на их выполнение 2.3. Указана форма итоговой аттестации 2.4. Имеется тематический план, в котором указано содержание учебного материала, перечень лабораторных, практических и контрольных работ, содержание самостоятельной работы обучающихся, тематика курсовых работ	✓ ✓ ✓ ✓	
3	Условия реализации учебной дисциплины	3.1. Указаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению (учебные кабинеты, лаборатории, мастерские, оборудование, ТСО, необходимые для реализации программы) 3.2. Имеется перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, оформленный в соответствии с ГОСТом и требованиями к году издания	✓ ✓	
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	4.1. Определены формы и методы контроля и оценки результатов обучения 4.2. Результаты обучения соответствуют результатам, указанным в паспорте программы УД/ПМ 4.3. Формы контроля конкретизированы с учетом специфики обучения	✓ ✓ ✓	
5	Объем времени на освоение учебной дисциплины	5.1. Общий объем времени, отведенного на освоение УД/ПМ (всего часов), в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план» совпадает 5.2. Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД/ПМ» совпадает 5.3. Объем времени, отведенного на выполнение лабораторных и практических занятий, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД/ПМ» совпадает 5.4. Объем времени, отведенного на самостоятельную работу, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД/ПМ» совпадает	✓ ✓ ✓ ✓	
	Итоговое заключение	Рабочая программа рекомендована к содержательной экспертизе	✓	
		Рабочая программа рекомендована к доработке		
Внутреннюю экспертизу провёл <u><i>Овч</i></u> ( <u><i>Ананишова И.С.</i></u> ) Дата <u><i>28.08.18</i></u>				

№	Предмет содержательной экспертизы	Критерии оценивания	да	нет
1	Паспорт программы	1.1. Формулировка пункта 1.1. «Область применения программы» в достаточной мере определяет специфику использования программы УД/ПМ в основном и дополнительном профессиональном образовании 1.2. Формулировка компетенций, знаний и умений в инвариантной части соответствует ФГОС 1.3. Наличие дополнительных компетенций, знаний и умений 1.4. Требования к умениям и знаниям в инвариантной части соответствуют ФГОС	✓ ✓ ✓ ✓	✓
2	Структура и содержание УД/ПМ	2.1. Наименование разделов УД/ПМ отражает содержание всех компетенций 2.2. Почасовое распределение тем – оптимально 2.3. Содержательное распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями полностью соответствует основным показателям оценки результатов обучения 2.4. Почасовое распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями соответствует специфике основных показателей оценки результатов обучения. 2.5. Уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения лабораторных работ, практических занятий. 2.6. Тематика домашних заданий самостоятельной работы раскрывается «диагностичными» формулировками, отражающими овеществленный результат учебно-познавательной деятельности обучающегося	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
3	Условия реализации УД/ПМ	3.1. Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой 3.2. Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой 3.3. Перечень рекомендуемой основных и дополнительных источников (включая Интернет-ресурсы) содержательно достаточен для реализации образовательного процесса 3.4. Требования к организации образовательного процесса в достаточной мере раскрывают особенности освоения программы	✓ ✓ ✓ ✓	
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	4.1. Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания 4.2. Основные показатели оценки результатов обучения соответствуют заявленным компетенциям 4.3. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику соответствующих профессиональных компетенций 4.4. Комплекс форм и методов контроля и оценки умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины	✓ ✓ ✓ ✓	
	Итоговое заключение	Рабочая программа рекомендована к утверждению Рабочая программа рекомендована к доработке	✓	
Внутреннюю экспертизу провёл <u>Олеф</u> ( <u>Ахмашева И.И.</u> ) Дата <u>28.08.18</u>				

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**

**разработанной в АНО СПО «Бирский кооперативный техникум»**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по специальности среднего профессионального образования 42.02.01 Реклама.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с «Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования» (Министерство образования и науки РФ).

Программа «Физическая культура» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цели и задачи, объем учебной дисциплины и виды учебной работы); тематический план и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы); контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Требования к предметным результатам соответствуют перечисленным в тексте ФГОС.

Определены требования к материальному обеспечению программы. В разделе «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» разработана система контроля овладения знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии.

Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС СПО, профессиональных стандартов, требований современного рынка труда. В полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе АНО СПО «Бирский кооперативный техникум» по специальности 42.02.01 Реклама.

Рецензент МС по рекламе - Бюджету г.м. Красноярский край Д.В.С.  
(место работы/должность)

М.П.

подпись

Ф.И.О.

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЮЮЩЕГО  
СПЕЦИАЛИСТ ОТДЕЛА  
ЩЕРСТОБИТОВА М



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01. Реклама, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 года № 510.

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 42.02.01. Реклама в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

ОДОБРЕНО Методическим советом техникума

Протокол № 9 от «29» 06 2018 г.

Председатель Методсовета [подпись] /Лутфулина А.А./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 5 от «29» 06 2018 г.

Председатель ПЦК [подпись] /Ахкамова М.И./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно- библиотечное дело

Протокол № 1 от «29» 08 2019 г.

Председатель ПЦК [подпись] /Ахкамова М.И. /

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от «28» 08 2020 г.

Председатель ПЦК [подпись] /Ахкамова М.И. /

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Председатель ПЦК [подпись] /Мухамедова /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01. Реклама.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общих компетенций:

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.

ОК. 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК. 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК. 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

**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.

**1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ**

*Часы вариативной части ППССЗ на дисциплину ОГСЭ.04. Физическая культура не использовались.*

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>162</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
написание реферата	<i>12</i>
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	<i>4</i>
посещение студентами спортивных секций	<i>130</i>
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	<i>26</i>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Усвоения
1	2	3	4
	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
<b>Введение. Физические способности человека</b>	Определение места физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	10	
	Определение основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «ЗОЖ» Посещение спортивных секций.	10	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		64	2
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнения бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферате по теме : «Легкая атлетика» Посещение спортивных секций	4	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Практические занятие</b>	10	
	Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	10	
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега отталкивание от планки, приземления.		

<b>Тема 1.4. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия:</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега: техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	18	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		40	2
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>	6	
	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой» по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4, поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата по теме «Гимнастика». Посещение спортивных секций.	6	
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника «Общеразвивающих упражнений» Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Посещение спортивных секций.	8	
<b>Тема 2.3. Техника акробатических</b>	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «Гимнастика» Посещение спортивных секций.	6	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		20	2
<b>Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил по волейболу. Посещение спортивных секций	10	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		96	2
<b>Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Практические занятия</b> Техника попеременного двухшажного хода Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «Лыжная подготовка». Посещение спортивных секций	16	
<b>Тема 4.2. Прохождение дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Прохождение дистанции 3,5,10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по лыжам	8	
<b>Тема 4.3. Техника приема и передачи мячи снизу двумя руками</b>	<b>Практические занятия:</b> Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по волейболу.	8	
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Практические занятия</b>	8	

<b>Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	Техника подачи мяча. Ознакомление техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Двусторонняя игра. Ознакомление техникой двусторонней игры.		
<b>Тема 4.5 Двусторонняя игра</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по волейболу.	8	
<b>Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)</b>		48	2
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление техникой подачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил по баскетболу Посещение спортивных секций.	8	
<b>Тема 5.2. Комбинационные действия</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по баскетболу	8	
<b>Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	8	

<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>		56	2
<b>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	16	
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	16		
	Написание реферата по теме: «Общая физическая подготовка». Посещение спортивных секций.		
<b>Тема 6.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	12	
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Посещение спортивных секций.		
<b>Всего:</b>		344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура требует наличие спортивного зала, спортивной площадки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, гимнастические маты, лыжный инвентарь и др.).

#### **Информационное обеспечение обучения.**

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

##### **Основные источники:**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын.– Саратов: Профобразование, 2018. – 120 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента уч.пособие для СПО/В.А. Бароненко- М:Альфа – 2018. – 23 с.
3. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]– М.: Спорт, 2018. – 456 с.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич — М.: Издательство «Спорт», 2018. – 236 с.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев – М.: Дрофа, 2019. – 316 с.
7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/ Н.В. Решетников — М.: Мастерство, 2018. – 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО/ Н.В. Решетников., Ю.Л. Кислицын. — М.: Мастерство, 2018. – 148 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб, пособие / В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. – М.: ИНФРА, 2018. – 336с
2. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С.Р.Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2018. -56 с.
3. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2018. – 45 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	Практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная самостоятельная работа; выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	

## Контрольные нормативы Легкая атлетика

вид упраж.	оценка	юноши	девушки
		на базе 9 кл.	на базе 9 кл.
		I	I
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>б</i>
100 м.	4 б.	15.0	18.0
	5 б.	14.5	17.5
200 м.	4 б.	34.0	39.0
	5 б.	33.0	38.0
400 м.	4 б.	71.0	90.0
	<i>1</i>	70.0	85.0
500 м.	4 б.	-	2.00
	5 б.	-	1.55
800 м.	4 б.	2.55	3.30
	5 б.	2.50	3.25
1000 м.	4 б.	3.50	-
	5 б.	3.40	-
1500 м.	4 б.	6.10	-
	5 б.	6.00	-
Кросс 2 км.	4 б.	-	12.00
	5 б.	-	11.30
Кросс 3 км.	4 б.	15.30	-
	5 б.	15.00	-
Прыжки в длину с разбега.	4 б.	4.00	3.00
	5 б.	4.20	3.10
Метания гранаты.	4 б.	29.00	17.00
	5 б.	32.00	18.00

## Лыжная подготовка

вид упраж- нений	оценка баллы	юноши	девушки
		на базе 9 кл.	на базе 9 кл.
		I	I
2 км (д)	4 б.	17.30	14.00
3 км (ю)	5 б.	17.00	13.30
3 км (д)	4 б.	29.00	21.00
5 км (ю)	5 б.	28.00	20.00

**Контрольные нормативы по волейболу  
I КУРС**

1.	Нижняя прямая подача	3 из 5 - «5» 2 из 5 - «4» 1 из 5 - «3»
2.	Верхняя прямая подача	3 из 5 - «5» 2 из 5 - «4» 1 из 5 - «3»
<b>I КУРС. - Предлагаемый вариант.</b>		
1.	Нижняя прямая подача из 5 подач (девушки)	3 попадания - 3 балла 4 попадания - 4 балла 5 попаданий - 5 баллов
	из 6 подач (юноши)	4 попадания - 3 балла 5 попаданий - 4 балла 6 попаданий - 5 баллов
2.	Верхняя прямая подача из 5 подач (девушки)	3 попадания - 3 балла 4 попадания - 4 балла 5 попаданий - 5 баллов
	6 подач (юноши)	4 попадания - 3 балла 5 попаданий - 4 балла 6 попаданий - 5 баллов
3	Передача мяча сверху над собой. юноши:	10 приемов - 3 балла 15 приемов - 4 балла 20 приемов - 5 баллов
	девушки:	5 приемов - 3 балла 10 приемов - 4 балла 15 приемов - 5 баллов

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

### Баскетбол.

#### I КУРС.

1. Ведение правой и левой рукой.
2. Ведение, 2 шага, бросок по кольцу с правой стороны правой рукой.
3. Штрафной бросок из 10-3 (5), из 5 - 2 (4), из 5 - 1 (3). (юн. и дев.)

### ГИМНАСТИКА, (девушки).

#### АКРОБАТИКА:

I КУРС: 2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, переворот на зад в упор присев, прыжок прогнувшись в основную стойку.

#### БРУСЬЯ: (разновысокие).

I КУРС: В висе на верхней жерди размахивание изгибами, перемах ноги врозь в вис лежа на бедрах, поворотом налево (направо) сед на бедре, согнув левую (правую) ногу, правая (левая) нога назад, руки: левая (правая) хватом за в/ж, правая (левая) в сторону, соскок с поворотом.

#### БРЕВНО:

I КУРС: Толчком с мостика на правое (левое) бедро, уголок, подъем на обе ноги, прыжок со сменой ног, продвижение, поворот на носочках, равновесие, соскок прогнувшись. Толчком с мостика сед ноги врозь, махом левой (правой) ноги, упор на правое (левое) колено, правая (левая) нога сзади прямая, подъем в о.с, продвижение приставным шагом, поворот на носочках, равновесие на одной ноге (ласточка), продвижение приставным шагом, соскок прогнувшись.

### ГИМНАСТИКА, (юноши).

I КУРС: АКРОБАТИКА (и.п. - основная стойка, 2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове - перекат вперед, поворот на 180°, длинный кувырок).

БРУСЬЯ (и.п. - упор на предплечьях, подъем махом назад, сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах ногами внутрь, соскок на махе назад).

КОЛЬЦА (и.п. - вис, размахивания в висе, махом вперед вис согнув шись, вис прогнувшись, вис согнувшись, соскок выкрутом назад ноги вместе).

ПЕРЕКЛАДИНА (и.п. - вис, подъем переворотом, перемах одной, спад назад, подъем завесом, перемах назад, мах дугой, соскок на махе назад).

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по волейболу.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## ТЕСТЫ

**для оценки уровня физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы (юноши и девушки).**

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	2	3	4
1.	Заболевание органов дыхания.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течение 30 сек.).	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2.	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3.	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Плавание 25 м на скорость. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 5. Наклон вперед.	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона.
4.	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Количество раз.
5.	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Количество раз.

6.	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий.
7.	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона.

Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

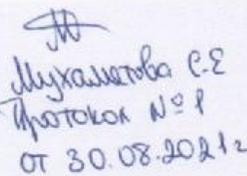
2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавание с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

1. Бег - 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег - 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени.
8. Метание гранаты (юноши и девушки).
9. Индивидуальный прием и передача волейбольного мяча над собой.
10. Штрафной бросок в баскетбольную корзину.



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебный год	Вид изменений (объём времени, порядок освоения УД и ПМ и т.п.)	В какой документ ППСЗ вносятся изменения	Конкретное содержание изменений	Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений	Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей
2021-2022	Включение планируемых личностных результатов (ЛР)	Рабочая программа	Включение следующих планируемых результатов: ОГСЭ.04 Физическая культура ЛР 2,3,5,9, согласно Рабочей программы воспитания 42.02.01 Реклама	Приказ Минпросвещения России № П-7 от 27.01.2022	 <p>Мухометова С.Э. Протокол № 8 от 30.08.2021г</p>