

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УиНР

А.В. Лейфа  
2021 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине

**БД.10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)  
Квалификация выпускника – техник  
Год набора 2021  
Курс 1 Семестр 1 и 2  
Дифференцированный зачет 1, 2 семестр  
Практические занятия 74 (акад.час)  
Промежуточная аттестация 4 (акад.час)  
Общая трудоемкость 78 (акад.час)

Составитель: Голик Н.С.

2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413, с учетом приказа от 29.06.2017 г. № 613 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 413 от 17.05.2012 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК дисциплин технического профиля  
«08» 05 2021 г. протокол № 6  
Председатель ЦМК [подпись] Н.А. Новомлинцева

СОГЛАСОВАНО  
Зам. декана по учебной работе  
[подпись] А.А. Санова  
« 08 » 05 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
с научной библиотекой  
[подпись]  
« 08 » 05 2021 г.

### **1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПППСЗ по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

### **2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина БД.10. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, реализуется в 1, 2 семестрах в объеме 78 акад. часа.

### **3. Показатели освоения учебной дисциплины:**

#### **Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:**

Л1 российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л2 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;

Л3 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

Л7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 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;

Л10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:**

М1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:**

ПР 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПР6 для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с

учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 4. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Основы здорового образа жизни-интерактивный урок</b>	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	1,2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1   Низкий старт: выход со старта.	2	
	2   Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)	2	
	3   Низкий старт: бег по– прямой. Специальные беговые упражнения.	2	2,3
	<i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i> <i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>		
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1   Техника бега по повороту. СБУ, СФП.	2	
	2   Техника стартового ускорения. СБУ, СФП. Техника финиширования. СБУ, СФП.		2
	<i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>		2,3
<b>Тема 1.3</b> Метание гранат	Содержание учебного материала		
	1   Метание гранаты с места. ОФП, СФП.	2	
	2   Метание гранаты с бросковых шагов и метание гранаты с скрестный шаг	2	
	3   Целостный метод выполнения упражнения	2	2
	<i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1   Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении.	2	
	2   Остановка прыжком, штрафной бросок в кольцо. Зонная защита.	2	2
	3   Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2	

	<i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i>			
<b>Тема 2.2</b> Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала			2
	1	Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2	
	2	Передача мяча в тройках в движении.	2	
	3	Отвлекающие действия игрока. Техника ведения передачи мяча.	2	
	<i>Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий</i>			
	<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Интерактивный урок</b> <b>Тема 3.1</b> Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала			2
	1	Техника перемещения.	2	
	2	Подготовительные упражнения для передачи мяча.	2	
	3	Верхняя и нижняя передача	2	
	4	Правила соревнований, жесты судей.	2	
	5	Обучение наподдающему удару. Обучение блокированию	2	
	6	Тактическая подготовка игры в волейбол.	2	
	7	Выполнение верхней и нижней передачи на технику	2	
	8	Обучение верхней, нижней подачи	2	
	9	Учебная игра ( <b>интерактивный урок - ролевая игра</b> )	2	
	<i>Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)</i>			2,3
<b>Тема 3.2</b> Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала			2
	1	Прием подачи.	2	
	2	Техника блокирования.	2	
	3	Техника нападающего удара.	2	
	4	Тактика игры в нападении	2	
	5	Тактические упражнения в защите	2	
	6	Обучение верхней подачи	2	
	7	Тактическая подготовка игры в волейбол	2	
	8	Игра в нападении, Тактика игры в нападении	2	
	9	Сдача зачетного упражнения Блокирование	2	
	10	Сдача зачетного упражнения Наподдающий удар	2	
	11	Техника игры в нападении	2	
	12	Учебная игра	2	
	<i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>			

<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			
<b>Интерактивный урок Тема 4.1 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	1	Кроссовая подготовка. Бег по прямой. Челночный бег	1
	2	Бег с препятствиями, специальные беговые упражнения	1
	3	Специальные беговые упражнения, сдача 30 м ( <b>урок интерактивный–</b>	2
	4	<b>ролевая игра</b> )	
<i>Рубежный контроль. бег 100м..кросс 2000м</i>			2,3
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>78</b>	

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 или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



## 5. Образовательные технологии:

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия Методы/формы	Практические занятия
Ролевая игра	Тема 3.1 Техника игры в волейбол. Учебная игра Тема 4.1 Бег на средние дистанции
Разбор конкретных ситуаций	Тема 1.3 Метание гранат. Целостный метод выполнения упражнения

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

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе

### Оснащение

Специализированная мебель и средства обучения:

стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; сетки для переноса малых мячей. Измерительные приборы: пульс-сометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростометр. Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская. Технические средства обучения: магнитофон.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

"Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с. — Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=324495>

### Дополнительная литература

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01; Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем» / АмГУ, ФСПО; сост. Н.С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2018.- 20 с. Режим доступа: [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/10063.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf)

#### **8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:**

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>ПР 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>ПР6 для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их</p>	<p>Контрольные точки, рефераты,</p>

<p>применении в повседневной жизни;</p> <p>ПР7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <p>овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет 1и 2 семестр

Учебная дисциплина изучается в 1, 2 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 2 –ой семестр.

### Промежуточная аттестация

#### 1 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1. Легкая атлетика:	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
2. Баскетбол	<p>5 – технически правильное исполнения упражнения;</p> <p>4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками;</p> <p>3 – выполнение упражнения без грубых ошибок;</p> <p>2 – упражнение не выполнено.</p> <p>Оценка формируется во время игры, на практических занятиях. В процессе игры оценивается знания правил.</p>							
-техника перемещений, ведение правой, левой рукой;								
-техника передачи мяча, от груди, от пола;								
-изучение правил игры.								

#### 2 семестр (дифференцированный зачет)

Контрольные точки	Критерии оценки							
1. Волейбол - техника перемещений; -техника верхней и нижней передачи;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры.							
2.Легкая атлетика:	Ж				М			
оценка	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.);	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	8.0
Специальные беговые упражнения	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							