

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УиНР  
А.В. Лейфа  
«14» 06 2022 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине

**БД.06.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

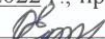
Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)  
Квалификация выпускника – техник  
Год набора 2022  
Курс 1 Семестр 1 и 2  
Дифференцированный зачет 1, 2 семестр  
Практические занятия 78 (акад.час)  
Промежуточная аттестация 8 (акад.час)  
Общая трудоемкость дисциплины 86 (акад.час)

Составитель: Голик Н.С.

2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020), (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК дисциплин технического профиля  
«03» 06 2022 г., протокол № 6

Председатель ЦМК  О.В. Ефремова

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе

 Н.В. Дремина

« 06 » 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

с научной библиотекой

 О.В. Петрович

« 14 » 06 2022 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.06. Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки, реализуется в 1, 2 семестрах в объеме 78акад. 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.06. 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>32</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<br/>Легкая атлетика</b>                             |   |             |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Бег на короткие дистанции, развитие быстроты | Содержание учебного материала<br>1 Низкий старт: выход со старта.<br>2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ)<br>3 Низкий старт: бег по прямой.<br><i>Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег</i><br><i>Рубежный контроль: бег 100 м.</i>   | 2<br>2<br>2 | 2,3              |
| <b>Тема 1.2</b><br>Бег на средние дистанции                     | Содержание учебного материала<br>1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП.<br>2 Техника высокого старта.<br><i>Рубежный контроль: бег 3000 м.</i>   | 2<br>2      | 2                |
| <b>Интерактивный урок</b><br><b>Тема 1.3</b><br>Метание гранат  | Содержание учебного материала<br>1 Метание гранаты с места. ОФП, СФП.<br>2 Целостный метод выполнения упражнения ( <b>интерактивный урок – урок разборки конкретных ситуаций</b> )<br><i>Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.</i>  | 2<br>2      | 2                |
| <b>Раздел 2<br/>Баскетбол</b>                                   |   |             |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника и тактика игры в защите             | Содержание учебного материала<br>1 Техника перемещения и передачи мяча.<br>2 Техника перемещения и передачи.<br>3 Остановка прыжком, штрафной бросок в кольцо. Зонная защита.<br>4 Штрафной бросок. ОФП. Учебная игра с применением различных систем защиты.<br><i>Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.</i><br><i>Промежуточная аттестация</i> | 2<br>2<br>2 | 2                |
| <b>1 курс 2 семестр</b>   |   | <b>4</b>    |                  |
|   |   | <b>46</b>   |                  |

|  |  |   |           |
|--|--|---|-----------|
| <b>Раздел 3<br/>Волейбол</b>               |  |   |           |
| <b>Интерактивный урок<br/>Тема 3.1</b>     | Содержание учебного материала  |   |           |
| Техника игры в волейбол                    | 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   | 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> |   |           |
| <b>Тема 3.2</b>                            | Содержание учебного материала  |   |           |
| Техника и тактика игры в волейбол в защите | 1  | Прием подачи.   | 2         |
|  | 2  | Техника блокирования.   | 2         |
|  | 3  | Техника нападающего удара.  | 2         |
|  | 4  | Тактика игры в нападении  | 2         |
|  | 5  | Обучение верхней подачи   | 2         |
|  | 6  | Тактическая подготовка игры в волейбол  | 2         |
|  | 7  | Игра в нападении, Тактика игры в нападении  | 2         |
|  | 8  | Сдача зачетного упражнения Наподдающий удар                                       | 2         |
|  | 9  | Техника игры в нападении  | 2         |
|  | 10   | Сдача зачетного упражнения: подачи (боковая, верхняя)                             | 2         |
|  | <i>Рубежный контроль: подача на результат.</i>                         |   |           |
| <b>Раздел 3.<br/>Легкая атлетика</b>       |  |   |           |
| <b>Интерактивный урок<br/>Тема 3.3</b>     | Содержание учебного материала  |   |           |
| Бег на средние дистанции                   | 1  | Кроссовая подготовка  | 2         |
|  | 2  | Бег по прямой   | 2         |
|  | 3  | Челночный бег   | 2         |
|  | 4  | Бег с препятствиями, специальные беговые упражнения                               |           |
|  | 5  | Специальные беговые упражнения, сдача 30 м ( <b>интерактивный– ролевая игра</b> ) |           |
|  | 6  | Спец. Беговые упражнения, сдача 100м  |           |
| <b>Промежуточная аттестация</b>            |  |   | <b>4</b>  |
| <b>ИТОГО:</b>                              |  |   | <b>86</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<br>Методы/формы | Практические занятия  |
|-----------------------------|---|
| Ролевая игра                | Тема 3.1<br>Техника игры в волейбол. Учебная игра<br>Тема 4.1<br>Бег на средние дистанции |
| Разбор конкретных ситуаций  | Тема 1.3<br>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: пуль-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

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с. — Режим доступа : <https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492>

### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

3. 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:<br/>сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;<br/>сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p> <p>ПР7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:<br/>овладение современными технологиями укрепления и</p> | <p>Контрольные точки,<br/>рефераты,</p>                      |

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <p>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; | 5 – Технически правильное исполнения упражнения;      |
|                                    | 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; |

|                                     |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| -техника верхней и нижней передачи; | 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок;<br>2 – упражнение не выполнено.  |     |     |     |     |     |     |     |
| - изучение правил игры.             | 5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок;<br>4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями;<br>3 – хорошее знание, но в ответе допущены грубые ошибки;<br>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;<br>4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками;<br>3 – выполнение упражнения без грубых ошибок;<br>2 – упражнение не выполнено.                             |     |     |     |     |     |     |     |