

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

«1» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Форма обучения

очная

2022

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 7 декабря 2017 г. № 1196.

Разработчик:
преподаватель

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 11 от «28» 06 2021 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «29» июня 2022 г.

Председатель методического
совета техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением

 Н.Г. Корнев

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Согласовано:

Главный инженер ОАО
«Курский хладокомбинат»

 С.М. Комягин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №___ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол №___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №___ от «___» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К, протокол №___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро-теплоэнергетика, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2017 г. № 1196, и рекомендаций социального партнера ОАО «Курский хладокомбинат».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни.

умения:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	196
из них в форме практической подготовки	18
Обязательная аудиторная нагрузка	186
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	176
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация:	
зачеты	4
дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
2 курс / 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Теоретическое занятие. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	—	ОК 01
	Практическое занятие № 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) Развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	—	ОК 01, ОК 03
Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований	Практическое занятие № 4. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	—	ОК 01, ОК 03

ВФСК «ГТО»		Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	ОК 01, ОК 02
		Практическое занятие № 7. Совершенствование техники спринтерского бега	2	—	ОК 01, ОК 03
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности		Практическое занятие № 8. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК 07, ОК 08
		Практическое занятие № 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	—	ОК 01, ОК 03
		Практическое занятие № 10. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
		Практическое занятие № 11. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	—	ОК 01, ОК 03
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Практическое занятие № 12. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	—	ОК 01, ОК 04
		Практическое занятие № 13. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	—	ОК 01, ОК 03
		Практическое занятие № 14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
		Практическое занятие № 15. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК 01, ОК 03

Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 16. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств человека	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности	2	—	ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	—	
Итого:		40	2	

2 курс / 3 семестр

Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	—	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08

	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений со свободными весами	2	—	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приемов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	—	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 7. Постановка и отработка техники выполнения приёмов баскетбола Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	—	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 9. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	—	ОК 01, ОК 07

	Практическое занятие № 10. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 12. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	—	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 13. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие № 14. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 15. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	—	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 16. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	—	ОК 02, ОК 06
Тема 2.3. Теннис	Практическое занятие № 17. Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	2	—	ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 18. Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	—	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 19. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	—	ОК 06, ОК 08
Зачет		2		
Итого:		42	6	

3 курс / 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Теоретическое занятие. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие Режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	—	
	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнения и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	—	
Тема 1.2. Составление и проведение	Практическое занятие № 3. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	—	ОК 03, ОК 04

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 08
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 6. Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	—	ОК 01, ОК 03
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	—	ОК 01, ОК 08

Тема 1.6. Основная гимнастика	Практическое занятие № 11. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		2	—	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		2	—	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие № 13. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 1.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие № 14. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Девушки 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	Юноши 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись — вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			

	Практическое занятие № 15. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	2	—	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 16. Совершенствование выполнения элементов на снарядах и комбинаций на снарядах спортивной гимнастики	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	2	—	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Освоение акробатических элементов	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Итого:		40	—	

3 курс / 6 семестр

Тема 1.8. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	—	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на тренажерах	2	—	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	—	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений со свободными весами	2	—	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	—	ОК 01, ОК 06, ОК 08

	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 03, ОК 06, ОК 08
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 7. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	—	ОК 03, ОК 06
	Практическое занятие № 8. Разработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	—	ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 9. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	—	ОК 03, ОК 06
	Практическое занятие № 10. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	—	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	—	ОК 02, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	—	ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	—	ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие № 14. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в	2	—	ОК 02, ОК 08

	падении			
Тема 2.3. Теннис	Практическое занятие № 15. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях теннисом	2	—	ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	—	
Зачет		2		
Итого:		34	2	

4 курс / 7 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	ОК 01, ОК 04

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 3. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	—	ОК 01, ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 07
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК 01, ОК 04
	Практическое занятие № 6. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	ОК 03, ОК 04
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	—	ОК 01, ОК 07, ОК 08

	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	—	ОК 03, ОК 08
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	—	ОК 01, ОК 04
	Практическое занятие № 11. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 03, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений со свободными весами	2	—	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04

	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений со свободными весами	2	—	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 17. Подбор и выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	—	ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	—	ОК 01, ОК 03
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		2	—	
Итого:		40	8	
ВСЕГО:		196	18	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется в спортивном зале ОБПОУ «КЭМТ».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1. Основные источники

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. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. 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>

Дополнительные источники

1. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. – 379 с.
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	Зачет Дифференцированный зачет Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия
умения: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	Зачет Дифференцированный зачет Оценка в ходе проведения практических занятий

Приложение

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.