Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Ю.А. Соколов
«01» июля 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
49B21F07307E2F90A24C89E52CEF2F06
Владелец: Соколов Юрий Александрович
Действителен: с 18.02.2022 до 14.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)

Форма обучения очная

2022

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 348.

Разработчик: преподаватель _____ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № ____ от «28» 06 2022 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 _____ Л.Н. Борзенкова

Старший методист / методист _____ М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (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 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (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...19

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....20

5. ПРИЛОЖЕНИЕ.....21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 348.

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

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.

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

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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.

ПК 3.1. Участие в планировании работы структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.2. Участие в руководстве работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.3. Участвовать в анализе и оценке качества выполняемых работ структурного подразделения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**336**
из них в форме практической подготовки	
Обязательная аудиторная нагрузка	**168**
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	**168**
Промежуточная аттестация	
зачеты	6
дифференцированные зачеты	6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**336**
из них в форме практической подготовки	18
Обязательная аудиторная нагрузка	**168**
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	**168**
Промежуточная аттестация	
зачеты	6
дифференцированные зачеты	6

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

2 курс / 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практи-ческая 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	**Практическое занятие № 1.** Выполнение специальных беговых упражнений. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	2	ОК 2
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 2
	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 2, ОК 3
Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Практическое занятие № 4.** Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 2, ОК 8

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 2, ОК 8
	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 10. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	–	ОК 2, ОК 8
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 2, ОК 8
	Практическое занятие № 13. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 2, ОК 6, ОК 8
	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 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 15. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
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		32	–	
Зачет		2	–	
Итого:		**64**	**2**	

2 курс / 4 семестр

Тема 1.5. Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	–	ОК 2, ОК 8
	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, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 2, ОК 8
	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 2, ОК 8
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 8
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 2, ОК 3, ОК 8
	Практическое занятие № 8. Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 8

	Практическое занятие № 9. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 10. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 11. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 2
	Практическое занятие № 12. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 2, ОК 3
Тема 2.2. Волейбол	**Практическое занятие № 13.** 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 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 14. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 2, ОК 6
	Практическое занятие № 15. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 2.3. Теннис	**Практическое занятие № 16.** 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 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы с помощью упражнений с собственным весом; формирование приемов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		34	–	
Дифференцированный зачет		2	–	
Итого:		**68**	**6**	

3 курс / 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практи-ческая 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	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнения и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 8, ПК 3.1
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 8
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 2, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 8
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 2, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8

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 2, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 8
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 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 1.6. Основная гимнастика	**Практическое занятие № 10.** Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 11. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	–	ОК 2, ОК 8
	Практическое занятие № 12. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	–	ОК 2, ОК 3
Тема 1.7. Спортивная гимнастика	**Практическое занятие№ 13.** Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Девушки	**Юноши**		
	1.Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	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		

	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	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 № 14. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		2	–	ОК 8
	Практическое занятие № 15. Совершенствование выполнения элементов на снарядах и комбинаций на снарядах спортивной гимнастики		2	–	ОК 2, ОК 3
Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы с помощью упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений			32	–	
Зачет			2	–	
Итого:			**64**	–	

3 курс / 6 семестр

Тема 1.8. Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	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, фитнесс оборудованием), на тренажерах	2	–	ОК 2, ОК 6, ОК 8

	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 2
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	–	ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
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 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 8. Разработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 9. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ПК 3.2
	Практическое занятие № 10. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, тактики защиты и нападения	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 11. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8

	Практическое занятие № 12. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 2.2. Волейбол	**Практическое занятие № 13.** 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 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 3.3
Тема 2.3. Теннис	**Практическое занятие № 14.** Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях теннисом	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 3.3
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		30	–	
Дифференцированный зачет		2	–	
Итого:		**60**	**2**	

4 курс / 7 семестр

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем в часах**	**В том числе практи-ческая 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 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Практическое занятие № 2.** Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 3.2, ПК 3.3
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 2, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
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 6, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	–	ОК 6, ОК 8
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, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	–	ОК 2, ОК 4
	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 2, ОК 8

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 2, ОК 6, ОК 8
Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы с помощью упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		20	–	
Зачет		2	–	
Итого:		**40**	–	

4 курс / 8 семестр

Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	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, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 3.3
	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 2
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 4, ОК 6, ОК 8

	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	2	ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 8. 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, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 3.2
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 2, ОК 8
Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы с помощью упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		20	–	
Дифференцированный зачет		2	–	
Итого:		**40**	**8**	
ВСЕГО:		**336**	**18**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально -техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в спортивном зале.

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. Основная литература

1. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/517442

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/457504

3.2.2. Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477715

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 – основы здорового образа жизни.	Демонстрирует знания об общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических занятий и дифференцированных зачетов.
умения: У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка в ходе проведения практических занятий, зачетов, дифференцированных зачетов.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

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. Плавание 50м (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 3Х10(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 релаксационной 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.