Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

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

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
18.02.04 Электрохимическое производство

Форма обучения _____ очная _____

2022

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.04.2014 г. №399.

Разработчик: преподаватель _____ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 11 от « 28 » 06 20 22 г.

Председатель П(Ц)К _____ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 10 от «29» 06 2022 г.

Председатель методического совета техникума _____ П.А. Стифеева

Согласовано:
Заместитель директора _____ П.А. Стифеева

Заведующий отделением _____ С.Н. Алпатова

Старший методист/методист _____ О.В. Михайлова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство, одобренного педагогическим советом техникума, протокол №____ от «_____»_____20_____г., на заседании П(Ц)К, протокол №___ от «_____»_____20_____г.

Председатель П(Ц)К _____ _____
(подпись)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство, одобренного педагогическим советом техникума, протокол №____ от «_____»_____20_____г., на заседании П(Ц)К, протокол №___ от «_____»_____20_____г.

Председатель П(Ц)К _____ _____
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины……4
2. Структура и содержание учебной дисциплины……...6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины…….....28
4. Контроль и оценка результатов освоений учебной дисциплины……..30
5. Приложение……31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 18.00.00 химические технологии, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.04. Электрохимическое производство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.04.2014г. № 399.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому 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 компетенции (ОК):

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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	**344**
из них в форме практической подготовки	6
Обязательная аудиторная нагрузка	**172**
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	166
Самостоятельная работа	**172**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	6

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

2 курс

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		74	2	
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП	4		

	(общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		–	
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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	-	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие № 7.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.5. *Физические* упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Практическое занятие № 9.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	

Тема 1.6 Основная гимнастика	**Практическое занятие № 11.** Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 12. Общеразвивающие упражнения без предмета, парные, групповые	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	–	
	Зачет	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
2 Семестр				
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 13.** Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 14. Комплексы 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)	2	-	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	-	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования	2	-	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	-	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	10	–	
Раздел 2 Спортивные игры		62		

Тема 2.1 Баскетбол	**Практическое занятие № 19.** 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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 20. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 21. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 22. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 23. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 25. Развитие физических способностей средствами баскетбола.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП	14	-	

	(общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений			
Тема 2.2 Волейбол	**Практическое занятие № 26.** 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 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 27. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 28. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	10	–	
Тема 2.3 Теннис	**Практическое занятие № 29.** Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу,	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	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)			
	Практическое занятие № 30. Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 31. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 32. Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	8	–	
Всего:		**134**	**2**	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		**2**		
Итого:		**136**	2	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 3 курс

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		88	2	
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Практическое занятие № 3.** Выполнение техники тесовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями *умственной и физической работоспособностью*	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие № 7.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Практическое занятие № 9.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	

Тема 1.6 Основная гимнастика	**Практическое занятие № 11.** Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 12. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 13. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	–	
Тема 1.7 Спортивная гимнастика	**Практическое занятие№ 14.** Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, 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	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;		

	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	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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		6	–	
	Зачет		2		
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 16.** Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	Практическое занятие № 17. Комплексы 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	2	2	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	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	2	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования	2	2	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	12	–	
Раздел 2 Спортивные игры		56		

Тема 2.1 Баскетбол	**Практическое занятие № 22.** 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 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 23. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 24. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 28. Развитие физических способностей средствами баскетбола.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП			

	(общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	14	-	
Тема 2.2 Волейбол	**Практическое занятие № 29.** 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 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	-	
Тема 2.3 Теннис	**Практическое занятие № 30.** Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях теннисом	2		ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 31. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2		ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 32. Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и	2	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	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)			
	Практическое занятие № 33. Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 34. Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса	2	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	10	-	
Всего:		**142**	**2**	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		**2**		
Итого:		**144**	2	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 4 курс

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		64	2	
Тема 1.1 Подбор упражнений, для различных форм организации занятий физической культурой	**Практическое занятие № 1.** Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	2	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Практическое занятие № 3.** Выполнение техники тесовых упражнений комплекса ГТО.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП	4		

	(общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		–	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	**Практическое занятие № 5.** Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие № 7.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	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 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4	–	
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Практическое занятие № 9.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	—	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	4		
Тема 1.6 Атлетическая гимнастика	**Практическое занятие № 10.** Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.	2	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8

	Практическое занятие № 11. Комплексы 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	2	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	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	-	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	–	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования	2	2	ОК 1, ОК 2,ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	-	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	12	-	
Всего:		**62**	**2**	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		**2**	-	
Итого:		**64**	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 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

4. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

5. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/

2. Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2018. – 379 с.

6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.

7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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	Дифференцированный зачет Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия Оценка в ходе проведения практических занятий Оценка выполненных самостоятельных работ

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
1. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание 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 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.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») – обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять

их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») – обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») – более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования.*

Оценка 5 («отлично») – уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») – уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») – уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.