

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума


Ю. А. Соколов

« 5 »  2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

18.02.04 Электрохимическое производство

Форма обучения

очная


2023

Рабочая программа разработана 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 первой

квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 9 от «18» 06 2023 г.

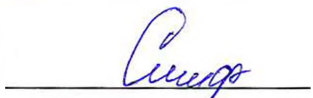
Руководитель

физического воспитания

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «04» июня 2023 г.

Председатель методического
совета техникума


 П.А. Стифеева

Согласовано:

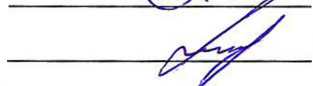
Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением

 С.Н. Алпатова

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

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) (И.О.Фамилия)

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) (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	21
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	22

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, входящей в состав укрупненной группы специальностей 18.00.00 Химические технологии, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 23.04.2014 N 399.

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

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 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
из них в форме практической подготовки	24
Обязательная аудиторная нагрузка	172
в том числе:	
теоретические занятия	—
практические занятия	172
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация:	
зачет (3,4,5,6 семестр)	8

**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 практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Мегадико-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.	2	–	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности.	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка)	2	2	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 5. Развитие силы посредством упражнений с собственным весом	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Развитие выносливости посредством упражнений с собственным весом	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для развития баланса и координации	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 9. Освоение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 01, ОК 03

	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 13. Зачет по бегу и комплексу упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03
	Самостоятельная работа Выполнение общеразвивающих упражнений; упражнений на развитие физических качеств; упражнений на восстановление; подготовка к сдаче норм ГТО	26	–	
Итого:		52	2	

2 курс / 4 семестр

Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 14 Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 16. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2	2	ОК 01, ОК 04
	Практическое занятие № 17. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 04
	Практическое занятие № 18. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 01, ОК 03

	Практическое занятие № 19. 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 № 20. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств человека	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 22. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности	2	2	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 25. Выполнение комплексов упражнений мышц спины и живота	2	2	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Выполнение комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	2	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	–	ОК 02, ОК 06
			2	–

Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 29. 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 № 30. Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 31. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие № 32. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 33. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 34. Зачет	2	–	ОК 02, ОК 06
	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	42	–	
Итого:		84	10	

3 курс / 5 семестр

Раздел 1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Волейбол	Практическое занятие № 1. Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04

	Практическое занятие № 2. Освоение техники выполнения приёмов игры: 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 № 3. Освоение тактики защиты в волейболе	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 4. Освоение тактики нападения в волейболе	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 02, ОК 06
Тема 1.2. Теннис	Практическое занятие № 6. Отработка техники выполнения приёмов игры в теннис Упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2	–	ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 7. Отработка технических элементов игры в теннис 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)	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 8. Отработка подачи, приёма подачи (свеча) в теннисе	2	–	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 9. Отработка тактики игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 01, ОК 03
Раздел 2. Методико-практические занятия				
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Практическое занятие № 10. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04

физической культурой				
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 12. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
Тема 2.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 14. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	2	ОК 01, ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 16. Зачет	2	–	
	Самостоятельная работа Выполнение общеразвивающих упражнений; упражнений на развитие физических качеств; упражнений на восстановление	32		
Итого:		64	2	

3 курс / 6 семестр

Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие выносливости	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
--	---	---	---	---------------------

занятий физической культурой	Практическое занятие № 18. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие силы	2	–	ОК 01, ОК 08
Тема 2.6. Основная гимнастика	Практическое занятие № 19. Выполнение строевых упражнений и приемов Построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	–	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие № 21. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, прыжки	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие № 22. Отработка элементов и выполнение комбинаций на снарядах спортивной гимнастики:	2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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</td> <td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися 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</td> </tr> </tbody> </table>			
Девушки	Юноши			
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	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися 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			

Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса	2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Выполнение комплексов упражнений для мышц спины и живота	2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	–	ОК 01, ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на тренажерах	2	–	ОК 03, ОК 06, ОК 08
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 30. Освоение техники выполнения приёмов игры в баскетбол 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 № 31. Разработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 32. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 03, ОК 06

	Практическое занятие № 33. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 34. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 08
Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие № 35. Отработка техники выполнения приёмов игры в волейбол 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 02, ОК 08
	Практическое занятие № 36. Зачет			
	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	40	–	
Итого:		80	4	

4 курс / 6 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, различных форм организации	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8

физической культурой		Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов 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	6	–	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		Практическое занятие № 3. Освоение техники упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
		Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
		Самостоятельная работа Выполнение общеразвивающих упражнений; упражнений на развитие физических качеств; упражнений на восстановление; подготовка к сдаче норм ГТО	6	–	
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 6, ОК 8
		Практическое занятие № 6. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
		Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	6	–	

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	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Выполнение общеразвивающих упражнений; упражнений на развитие физических качеств; упражнений на восстановление; подготовка к сдаче норм ГТО	6	–	
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	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
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 6, ОК 8
	Практическое занятие № 11. Освоение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для мышц спины и живота	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 13. Освоение комплекса упражнений с использованием собственного веса	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для мышц ног	2	–	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8

	Практическое занятие № 16. Зачет по выполнению нормативов ГТО			
	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	—	
Итого:		64	6	
ВСЕГО:		344	24	

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, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

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, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2023. – 380 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
3. 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
<p>знания: 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Дифференцированный зачет Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p>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</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Дифференцированный зачет Оценка в ходе проведения практических занятий</p>

**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. 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 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

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.