ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**рабочая ПРОГРАММа Учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального

образования подготовки специалистов среднего звена по специальности

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация: Техник

Форма обучения очная

Срок освоения ОП СПО ПССЗ 3 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования технологический

Зима, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана с учетом ФООП приказ № 1014 от 23 ноября 2022 г. и примерной программы образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций - одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 2 от «26» марта 2015 г. для специальности среднего профессионального образования **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог,** входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр |
| 1. ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ Учебной дисциплины………………… | 4 |
| 2. СТРУКТУРА и содержание Учебной дисциплины……………………… | 7 |
| 3. условия реализации рабочей программы Учебной дисциплины | 22 |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения Учебной дисциплины | 23 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ Учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог,** входящей в укрупненную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА.**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл.

**1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Целью дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

- достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО, формирование и развитие общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
| Общие | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:****а) базовые логические действия:**- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б) базовые исследовательские действия:**- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;**Овладение универсальными коммуникативными действиями:****б) совместная деятельность:**- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным**Овладение универсальными регулятивными действиями:****г) принятие себя и других людей:**- принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части физического воспитания:**- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;**Овладеть универсальными регулятивными действиями:****а) самоорганизации:**- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебной дисциплины на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной специальности.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 224 часов;

самостоятельной работы студента 112 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***336*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | ***224*** |
| В том числе: |  |
| Теоретическое обучение | ***2*** |
| Практические занятия  | ***222*** |
| *в том числе профессионально-ориентированное содержание* | ***36*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***112*** |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта  |  |
|  |

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

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов**  | **Тема и содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная занятия студентов** | **Объем часов** | **Формируемые общие компетенции** |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* |
|  | **Раздел 1** | **Физическая культура как часть культуры общества и человека** |  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 1 | **1.1.** Современное состояние физической культуры и спорта | **Современное состояние физической культуры и спорта.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).*Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).* | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 2 | **1.2.** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Практическая работа №1****Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.**Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 3 | **Практическая работа №2****Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.**Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др. | 2 |
| 4 | *Самостоятельная работа:****Составить комплекс упражнений, используя современные технологии*** | 4 |
| 5 | **1.3.** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Практическая работа №3****Организация занятий физическими упражнениями различной направленности**Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 6 | **Практическая работа №4****Дневник самоконтроля.**Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. | 2 |
| 7 | *Самостоятельная работа:****Заполнить дневник самоконтроля*** | 2 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** |  |  |
| 8 | **1.4.** Физическая культура в режиме трудового дня | **Практическая работа №5****Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.**Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 9 | **Практическая работа №6****Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.**Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | 2 |
| 10 | **Практическая работа №7****Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений**- для производственной гимнастики;- для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| 11 | *Самостоятельная работа:****Составить профессиограмму*** | 2 |
| 12 | **1.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Практическая работа №8****Профессионально-прикладная физическая подготовка.**Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 13 | **Практическая работа №9****Определение значимых физических и личностных качеств.**С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | 2 |
| 14 | **Практическая работа №10****Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки** | 2 |
| 15 | **Раздел 2**  | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  |  |
| 16 | **2.1.** Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Практическая работа №11****Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений**Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 17 | **Практическая работа №12****Проведение комплексов упражнений**  | 2 |
| 18 | *Самостоятельная работа:****Составить комплекс утренней гимнастики*** | 2 |
| 19 | **2.2.** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Практическая работа №13****Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений**Освоение методики составление планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 20 | **2.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Практическая работа №14****Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** |  |  |
| 21 | **2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Практическая работа №15****Характеристика профессиональной деятельности**Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 22 | **Практическая работа №16****Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий**Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий | 2 |
| 23 | *Самостоятельная работа:****Дополнить профессиограмму*** | 2 |
| 24 | **2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Практическая работа №17****Освоение упражнений современных оздоровительных систем**Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **2.7. Гимнастика** |  |  |
| 25 | **2.7 (1)** Основная гимнастика | **Практическая работа №18****Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.**Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 26 | **Практическая работа №19****Выполнение общеразвивающих упражнений**Без дисциплины, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах. | 2 |
| 27 | **Практическая работа №20****Выполнение прикладных упражнений**Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | 2 |
| 28 | *Самостоятельная работа:****Дыхательная гимнастика.*** | 4 |
| 29 | **Раздел 2.7 (2)** Спортивная гимнастика | **Практическая работа №21****Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 30 | **Практическая работа №22****Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях** | 2 |
| 31 | **Практическая работа №23****Освоение элементов и комбинаций на перекладине** | 2 |
| 33 | **Практическая работа №24****Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине** | 2 |
| 34 | **Раздел 2.7 (3)** Акробатика | **Практическая работа №25****Освоение акробатических элементов**Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 35 | **Практическая работа №26****Совершенствование акробатических элементов** | 2 |
| 36 | **Практическая работа №27****Освоение и совершенствование акробатических комбинаций** | 2 |
| 37 | **Практическая работа №28****Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций** | 2 |
| 38 | *Самостоятельная работа:* ***Подготовка акробатических комбинаций*** | 4 |
| 39 | **2.7 (4)** Атлетическая гимнастика | **Практическая работа №29****Выполнение упражнений атлетической гимнастики**Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 40 | **Практическая работа №30****Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.** | 2 |
| 41 | *Самостоятельная работа:* ***1. Изучить упражнения с использование собственного веса*** | 2 |
| ***2. Выполнить упражнения для развития мышц живота*** | 2 |
| 42 | **2.8.** Легкая атлетика | **Практическая работа №31****Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 43 | **Практическая работа №32****Бег на короткие дистанции.** Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м)Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 |
| 44 |
| 45 | **Практическая работа №33****Бег на короткие и средние дистанции.** Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 2 |
| 46 | **Практическая работа №34****Бег на длинные дистанции.**Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м)Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Разучивание комплексов специальных упражненийРазвитие выносливости. | 2 |
| 47 | **Практическая работа №35****Бег на короткие, средние и длинные дистанции.**Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на времяСовершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| 48 | **Практическая работа №36****Кроссовая подготовка**Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью,равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 2 |
| 49 | **Практическая работа №37****Освоение и совершенствование прыжка в длину** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 |
| 50 | **Практическая работа №38****Освоение и совершенствование техники метания гранаты** | 2 |
| 51 | **Практическая работа №39****Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики** | 2 |
| 52 | *Самостоятельная работа:****1. Составить план самостоятельных занятий*** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| ***3. Выполнить бег на 100 м*** | 2 |
| ***4. Выполнить равномерный бег 3000 м.*** | 4 |
| ***5. Заполнить дневник самоконтроля*** | 2 |
| 53 | **2.9 Спортивные игры** |  |  |
| 54 | **2.9 (1)** Футбол | **Практическая работа №40****Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры**Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 55 | **Практическая работа №41****Совершенствование техники выполнения приемов игры** | 2 |
| 56 | **Практическая работа №42****Правила игры и методики судейства** | 2 |
| 57 | **Практическая работа №43****Техника нападения. Действия игрока без мяча** освобождение от опеки противника | 2 |
| 58 | **Практическая работа №44****Освоение тактики защиты и нападения** | 2 |
| 59 | **Практическая работа №45****Совершенствование приемов тактики защиты и нападения** | 2 |
| 60 | **Практическая работа №46****Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности** | 2 |
| 61 | *Самостоятельная работа****1. Изучить тактические действия*** | 4 |
| ***2. Написать реферат «Правила игры»*** | 4 |
| 62 | **2.9 (2)** Баскетбол | **Практическая работа №47****Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов 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 01, ОК 04, ОК 08 |
| 63 | **Практическая работа №48****Совершенствование техники выполнения приемов игры** | 2 |
| 64 | **Практическая работа №49****Освоение тактики защиты и нападения** | 2 |
| 65 | **Практическая работа №50****Совершенствование приемов тактики защиты и нападения** | 2 |
| 66 | **Практическая работа №51****Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности** | 2 |
| 67 | *Самостоятельная работа****1. Изучить тактические действия*** | 4 |
| ***2. Написать реферат «Правила игры»*** | 4 |
| 68 | **2.9 (3)** Волейбол | **Практическая работа №52****Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приемов игры**Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 69 | **Практическая работа №53****Совершенствование техники выполнения приемов игры** | 2 |
| 70 | **Практическая работа №54****Освоение тактики защиты и нападения** | 2 |
| 71 | **Практическая работа №55****Совершенствование приемов тактики защиты и нападения** | 2 |
| 72 | **Практическая работа №56****Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности** | 2 |
| 73 | **Практическая работа №57****Учебная игра** | 2 |
| 74 | *Самостоятельная работа****1. Изучить тактические действия*** | 4 |
| ***2. Написать реферат «Правила игры»*** | 4 |
| *75* | **Раздел 3** | **Физическая культура как часть культуры общества и человека** |  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 76 | **3.1.** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Практическая работа №58****Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.**Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 77 | **Практическая работа №59****Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.**Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др. | 2 |
| 78 | *Самостоятельная работа:****Составить комплекс упражнений, используя современные технологии*** | 4 |
| 79 | **3.2.** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Практическая работа №60****Организация занятий физическими упражнениями различной направленности**Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 80 | **Практическая работа №61****Дневник самоконтроля.**Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. | 2 |
| 81 | *Самостоятельная работа:****Заполнить дневник самоконтроля*** | 2 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** |  |  |
| 82 | **3.3.** Физическая культура в режиме трудового дня | **Практическая работа №62****Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.**Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 83 | **Практическая работа №63****Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.**Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | 2 |
| 84 | **Практическая работа №64****Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений**- для производственной гимнастики;- для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| 85 | *Самостоятельная работа:****Составить профессиограмму*** | 2 |
| 86 | **3.4.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Практическая работа №65****Профессионально-прикладная физическая подготовка.**Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 87 | **Практическая работа №66****Определение значимых физических и личностных качеств.**С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | 2 |
| 88 | **Практическая работа №67****Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки** | 2 |
| 89 | **Раздел 4**  | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  |  |
| 90 | **4.1.** Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Практическая работа №68****Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений**Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 92 | **Практическая работа №67****Проведение комплексов упражнений**  | 2 |
| 93 | *Самостоятельная работа:****Составить комплекс утренней гимнастики*** | 2 |
| 94 | **4.2.** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Практическая работа №68****Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений**Освоение методики составление планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 95 | **4.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Практическая работа №69****Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** |  |  |
| 96 | **4.4.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Практическая работа №70****Характеристика профессиональной деятельности**Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 97 | **Практическая работа №71****Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий**Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий | 2 |
| 98 | *Самостоятельная работа:****Дополнить профессиограмму*** | 2 |
| 99 | **4.5.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Практическая работа №72****Освоение упражнений современных оздоровительных систем**Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **4.6. Гимнастика** |  |  |
| 100 | **4.6 (1)** Основная гимнастика | **Практическая работа №73****Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка.**Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 101 | **Практическая работа №74****Выполнение общеразвивающих упражнений**Без дисциплины, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах. | 2 |
| 102 | **Практическая работа №75****Выполнение прикладных упражнений**Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | 2 |
| 103 | *Самостоятельная работа:****Дыхательная гимнастика.*** | 4 |
| 104 | **4.6 (2)** Спортивная гимнастика | **Практическая работа №76****Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 105 | **Практическая работа №77****Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях** | 2 |
| 106 | **Практическая работа №78****Освоение элементов и комбинаций на перекладине** | 2 |
| 107 | **Практическая работа №79****Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине** | 2 |
| 108 | **4.6 (3)** Акробатика | **Практическая работа №80****Освоение акробатических элементов**Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 109 | **Практическая работа №81****Совершенствование акробатических элементов** | 2 |
| 110 | **Практическая работа №82****Освоение и совершенствование акробатических комбинаций** | 2 |
| 111 | **Практическая работа №83****Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций** | 2 |
| 112 | *Самостоятельная работа:* ***Подготовка акробатических комбинаций*** | 4 |
| 113 | **4.6 (4)** Атлетическая гимнастика | **Практическая работа №84****Выполнение упражнений атлетической гимнастики**Для мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений с собственным весом. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 114 | **Практическая работа №85****Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.** | 2 |
| 115 | *Самостоятельная работа:* ***1. Изучить упражнения с использование собственного веса*** | 2 |
| ***2. Выполнить упражнения для развития мышц живота*** | 2 |
| 116 | **4.7.** Легкая атлетика | **Практическая работа №86****Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 117 | **Практическая работа №87****Бег на короткие дистанции.** Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м)Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 |
| 118 |
| 119 | **Практическая работа №88****Бег на короткие и средние дистанции.** Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 2 |
| 120 | **Практическая работа №89****Бег на длинные дистанции.**Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м)Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Разучивание комплексов специальных упражненийРазвитие выносливости. | 2 |
| 121 | **Практическая работа №90****Бег на короткие, средние и длинные дистанции.**Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на времяСовершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| 122 | **Практическая работа №91****Кроссовая подготовка**Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью,равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 2 |
| 123 | **Практическая работа №92****Освоение и совершенствование прыжка в длину** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 |
| 124 | **Практическая работа №93****Освоение и совершенствование техники метания гранаты** | 2 |
| 125 | **Практическая работа №94****Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики** | 2 |
| 126 | *Самостоятельная работа:****1. Составить план самостоятельных занятий*** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| ***3. Выполнить бег на 100 м*** | 2 |
| ***4. Выполнить равномерный бег 3000 м.*** | 4 |
| ***5. Заполнить дневник самоконтроля*** | 2 |
| 127 | **4.8 Спортивные игры** |  |  |
| 128 | **4.8 (1)** Футбол | **Практическая работа №95****Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры**Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема, остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 129 | **Практическая работа №96****Совершенствование техники выполнения приемов игры** | 2 |
| 130 | **Практическая работа №97****Правила игры и методики судейства** | 2 |
| 131 | **Практическая работа №98****Техника нападения. Действия игрока без мяча** освобождение от опеки противника | 2 |
| 132 | **Практическая работа №99****Освоение тактики защиты и нападения** | 2 |
| 133 | **Практическая работа №100****Совершенствование приемов тактики защиты и нападения** | 2 |
| 134 | **Практическая работа №101****Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности** | 2 |
| 135 | *Самостоятельная работа****1. Изучить тактические действия*** | 4 |
| ***2. Написать реферат «Правила игры»*** | 4 |
| 136 | **4.8 (2)** Баскетбол | **Практическая работа №102****Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приемов 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 01, ОК 04, ОК 08 |
| 137 | **Практическая работа №103****Совершенствование техники выполнения приемов игры** | 2 |
| 138 | **Практическая работа №104****Освоение тактики защиты и нападения** | 2 |
| 139 | **Практическая работа №105****Совершенствование приемов тактики защиты и нападения** | 2 |
| 140 | **Практическая работа №106****Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности** | 2 |
| 141 | *Самостоятельная работа****1. Изучить тактические действия*** | 4 |
| ***2. Написать реферат «Правила игры»*** | 4 |
| 142 | **4.8 (3)** Волейбол | **Практическая работа №107****Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники выполнения приемов игры**Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторну, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 143 | **Практическая работа №108****Совершенствование приемов тактики защиты и нападения** | 2 |
| 144 | **Практическая работа №109****Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности** | 2 |
| 145 | **Практическая работа №110****Учебная игра** | 2 |
| 146 | *Самостоятельная работа****1. Изучить тактические действия*** | 4 |
| 147 | **Практическая работа №111****Дифференцированный зачет** | 2 |
| **Всего** | 336 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентов индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

- достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование****формируемых компетенций** | **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных****мероприятий** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **Умения:**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;- достижения жизненных и профессиональных целей. **Знания:**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | Р 1, Р 2, Р 3, Р 4. | - выполнение самостоятельной работы;- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;- составление профессиограммы;- заполнение дневника самоконтроля;- защита реферата;- контрольное тестирование;- составление комплексов упражнений;- оценивание практической работы;- демонстрация комплекса ОРУ;- сдача контрольных нормативов;- сдача норм ГТО;- выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Р 2, Р 3, Р 4. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Р 2, Р 3, Р 4. |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 1618 | 4,4  | 4,7 | 5,2  | 4,8  | 5,3 | 6,1  |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 1618 | 7,3  | 7,7 | 8,2  | 8,4  | 8,7 | 9,7  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 1618 | 230 и выше  | 210-220 | 200 | 210 и выше  | 180–200 | 170  |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег (м.) | 1618 | 1500  | 1300–1400  | 1100  | 1300  | 1100–1200 | 1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 1618 | 13 и выше  | 10–12 | 9 | 16 | 12–15 | 11 |
| 6 | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1618 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 7 | Подтягивание | 1618 | на высокой перекладине из виса, кол-во раз | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз |
| 15 и выше | 10 | 7  | 18  | 15 | 6  |