

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

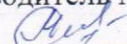
Зима, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 г. N 388 (зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 18 июня 2014 г. N 32769), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. N 450 (зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 14 октября 2021 г., N 65410), с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 01.09.2022 года N 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 11.10.2022 года № 70461), 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»

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей ПМ и ОПД и мастеров п/о

 (Красилова А.А.)

Ф.И.О.

Протокол № 7 от «11» апреля 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**, входящей в укрепленную группу профессий/специальностей **23.00.00 ТЕХНИКА и ТЕХНОЛОГИЯ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

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

1.3. Цели предмета – 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	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; 	<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; <p>Признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>Развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладеть универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета 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 	<ul style="list-style-type: none"> - умение 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

		- 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:

объём 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 деятельности для специальности:

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем учебной нагрузки	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	224
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	222
<i>в том числе профессионально-ориентированное содержание</i>	36
Самостоятельная работа обучающегося:	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

Наименование разделов	№ урока п\п	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1		2	3	4	
Раздел 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека					
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	1-2	Современное состояние физической культуры и спорта. <i>Содержание учебного материала.</i> 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). <i>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	3-4	Практическая работа №1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <i>Содержание учебного материала.</i> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	5-6	Практическая работа №2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <i>Содержание учебного материала.</i> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс упражнений, используя современные технологии	4		
1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	7-8	Практическая работа №3. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	9-10	Практическая работа №4. Дневник самоконтроля. <i>Содержание учебного материала.</i> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Заполнить дневник самоконтроля	2		
Профессионально-ориентированное содержание					
1.4. Физическая культура в режиме	11-12	Практическая работа №5. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

трудового дня		<i>Содержание учебного материала.</i> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.			
	13-14	Практическая работа №6. Профилактика переутомления в профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		2
	15-16	Практическая работа №7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить профессиограмму	4		
1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	17-18	Практическая работа №8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Содержание учебного материала.</i> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	19-20	Практическая работа №9. Определение значимых физических и личностных качеств. <i>Содержание учебного материала.</i> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		2
	21-22	Практическая работа №10. Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.	2		2
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
2.1. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	23-24	Практическая работа №11. Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	25-26	Практическая работа №12. Проведение комплексов упражнений.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс утренней гимнастики	2		
2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по	27-28	Практическая работа №13. Составление и проведение комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	

подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			
2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	29-30	Практическая работа №14. Применение методов самоконтроля. <i>Содержание учебного материала.</i> Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Профессионально-ориентированное содержание					
2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	31-32	Практическая работа №15. Характеристика профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	33-34	Практическая работа №16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. <i>Содержание учебного материала.</i> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий.	2		2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Дополнить профионограмму	2		
2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	35-36	Практическая работа №17. Освоение упражнений современных оздоровительных систем. <i>Содержание учебного материала.</i> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
2.6. Гимнастика	37-38	Практическая работа №18. Основная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	39-40	Практическая работа №19. Основная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2		
	41-42	Практическая работа №20. Основная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение прикладных упражнений ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить дыхательную гимнастику.	4		
	43-44	Практическая работа №21. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

	45-46	Практическая работа №22. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала. Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях.</i>	2		2
	47-48	Практическая работа №23. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала. Освоение элементов и комбинаций на перекладине.</i>	2		2
	49-50	Практическая работа №24. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала. Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.</i>	2		2
	51-52	Практическая работа №25. Акробатика. <i>Содержание учебного материала. 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».</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	53-54	Практическая работа №26. Акробатика. <i>Содержание учебного материала. Совершенствование акробатических элементов.</i>	2		2
	55-56	Практическая работа №27. Акробатика. <i>Содержание учебного материала. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций</i>	2		2
	57-58	Практическая работа №28. Акробатика. <i>Содержание учебного материала. Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций.</i>	2		2
		<i>Самостоятельная работа: Подготовка акробатических комбинаций</i>	4		
	59-60	Практическая работа №29. Атлетическая гимнастика. <i>Содержание учебного материала. 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.</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	61-62	Практическая работа №30. Атлетическая гимнастика. <i>Содержание учебного материала. Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</i>	2		2
		<i>Самостоятельная работа: Изучить упражнения с использованием собственного веса</i>	2		
		<i>Выполнить упражнения для развития мышц живота</i>	4		
2.7. Легкая атлетика	63-64	Практическая работа №31. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	65-66	Практическая работа №32. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</i>	2		

		Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
	67-68	Практическая работа №33. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	69-70	Практическая работа №34. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.	2		
	71-72	Практическая работа №35. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
	73-74	Практическая работа №36. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2		
	75-76	Практическая работа №37. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
	77-78	Практическая работа №38. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование техники метания гранаты.	2		
	79-80	Практическая работа №39. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить план самостоятельных занятий	2		
		Выполнить бег на 100 м	4		
		Выполнить равномерный бег 3000 м.	2		
2.8. Спортивные игры	81-82	Практическая работа №40. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Техника безопасности на занятиях футболом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

		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.			
83-84	Практическая работа №41. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники выполнения приемов игры.		2		
85-86	Практическая работа №42. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Правила игры и методики судейства.		2		
87-88	Практическая работа №43. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Техника нападения. Действия игрока без мяча освобождение от опеки противника.		2		
89-90	Практическая работа №44. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение тактики защиты и нападения.		2		
91-92	Практическая работа №45. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		2		
93-94	Практическая работа №46. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		2		
	<i>Самостоятельная работа</i> Изучить тактические действия		4		
	Написать реферат «Правила игры»		4		
95-96	Практическая работа №47. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
97-98	Практическая работа №48. Баскетбол. Совершенствование техники выполнения приемов игры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
99-100	Практическая работа №49. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение тактики защиты и нападения		2		
101-102	Практическая работа №50. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		2		
103-104	Практическая работа №51. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		2		
	<i>Самостоятельная работа</i>		4		

		Изучить тактические действия			
		Написать реферат «Правила игры»	4		
	105-106	Практическая работа №52. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	107-108	Практическая работа №53. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		
	109-110	Практическая работа №54. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение тактики защиты и нападения.	2		
	111-112	Практическая работа №55. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		
	113-114	Практическая работа №56. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		
	115-116	Практическая работа №57. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Учебная игра.	2		
		<i>Самостоятельная работа</i>	4		
		Изучить тактические действия			
		Написать реферат «Правила игры»	4		
Раздел 3. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
3.1. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	117-118	Практическая работа №58. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <i>Содержание учебного материала.</i> Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	119-120	Практическая работа №59. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. <i>Содержание учебного материала.</i> Стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс упражнений, используя современные технологии	4		
3.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической	121-122	Практическая работа №60. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2

культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	123-124	Практическая работа №61. Дневник самоконтроля. <i>Содержание учебного материала.</i> Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Заполнить дневник самоконтроля	2		
Профессионально-ориентированное содержание					
3.3. Физическая культура в режиме трудового дня	125-126	Практическая работа №62. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	127-128	Практическая работа №63. Профилактика переутомления в профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2		
	129-130	Практическая работа №64. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить профессиограмму	2		
3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	131-132	Практическая работа №65. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Содержание учебного материала.</i> Понятие «профессионально-прикладной физической подготовки», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	133-134	Практическая работа №66. Определение значимых физических и личностных качеств. <i>Содержание учебного материала.</i> С учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		
	135-136	Практическая работа №67. Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки.	2		
4.1. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для	137-138	Практическая работа №68. Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Комплексы утренней гимнастики, физкультминут, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2

различных форм организации занятий физической культурой	139-140	Практическая работа №67. Проведение комплексов упражнений.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс утренней гимнастики	2		
4.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	141-142	Практическая работа №68. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
4.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	143-144	Практическая работа №69. Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Профессионально-ориентированное содержание					
4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	145-146	Практическая работа №70. Характеристика профессиональной деятельности. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	147-148	Практическая работа №71. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. <i>Содержание учебного материала.</i> Первая, вторая, третья, четвертая группы профессий.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Дополнить профессиограмму	2		
4.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	149-150	Практическая работа №72. Освоение упражнений современных оздоровительных систем. <i>Содержание учебного материала.</i> Систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
4.6. Гимнастика	151-152	Практическая работа №73. Основная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	153-154	Практическая работа №74. Основная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений. Без предмета, с предметом, в парах, в группах, на снарядах, тренажерах.	2		
	155-156	Практическая работа №75. Основная гимнастика	2		

		<i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение прикладных упражнений Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.			
		<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить дыхательную гимнастику.	4		
157-158		Практическая работа №76. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение элементов и комбинаций на параллельных брусьях	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
159-160		Практическая работа №77. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях.	2		
161-162		Практическая работа №78. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение элементов и комбинаций на перекладине.	2		
163-164		Практическая работа №79. Спортивная гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.	2		
165-166		Практическая работа №80. Акробатика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
167-168		Практическая работа №81. Акробатика. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование акробатических элементов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
169-170		Практическая работа №82. Акробатика. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование акробатических комбинаций.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
171-172		Практическая работа №83. Акробатика. <i>Содержание учебного материала.</i> Самостоятельное выполнение акробатических комбинаций.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
		<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка акробатических комбинаций	4		
173-174		Практическая работа №84. Атлетическая гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
175-176		Практическая работа №85. Атлетическая гимнастика. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2		
		<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить упражнения с использованием собственного веса	2		

		Выполнить упражнения для развития мышц живота	2		
4.7. Легкая атлетика	177-178	Практическая работа №86. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2
	179-180	Практическая работа №87. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	181-182	Практическая работа №88. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> 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		
	183-184	Практическая работа №89. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.	2		
	185-186	Практическая работа №90. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
	187-188	Практическая работа №91. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.	2		
	189-190	Практическая работа №92. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
	191-192	Практическая работа №93. Легкая атлетика. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение и совершенствование техники метания гранаты.	2		
	193-194	Практическая работа №94. Легкая атлетика.	2		

		<i>Содержание учебного материала.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составить план самостоятельных занятий	2		
		Выполнить бег на 100 м	2		
		Выполнить равномерный бег 3000 м.	4		
4.8 Спортивные игры	195-196	Практическая работа №95. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	197-198	Практическая работа №96. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		
	199-200	Практическая работа №97. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Правила игры и методики судейства.	2		
	201-202	Практическая работа №98. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Техника нападения. Действия игрока без мяча освобождение от опеки противника.	2		
	203-204	Практическая работа №99. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Освоение тактики защиты и нападения.	2		
	205-206	Практическая работа №100 Футбол Совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2		
	207-208	Практическая работа №101. Футбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		
		<i>Самостоятельная работа</i> Изучить тактические действия	4		
		Написать реферат «Правила игры»	4		
	209-210	Практическая работа №102. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> 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	2
	211-212	Практическая работа №103. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники выполнения приемов игры.	2		

	213-214	Практическая работа №105. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		
	215-216	Практическая работа №106. Баскетбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		
		<i>Самостоятельная работа</i> Изучить тактические действия	4		
		Написать реферат «Правила игры»	4		
	217-218	Практическая работа №107. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> 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 сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2		2
	219-220	Практическая работа №108. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2		
	221-222	Практическая работа №109. Волейбол. <i>Содержание учебного материала.</i> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2		
		<i>Самостоятельная работа</i> Изучить тактические действия	4		
	223-224	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.mosssport.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 студентами 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.	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;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Р 1, Р 2, Р 3, Р 4.	- защита реферата; - контрольное тестирование; - составление комплексов упражнений;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- основы здорового образа жизни.	Р 1, Р 2, Р 3, Р 4.	- оценивание практической работы; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача норм ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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