

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СРМК
_____ Е.В. Бледных

«01 » июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

Технологический профиль

Специальность (профессия)	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
Курс	2,3,4
Группа	С-27, С37, С-47, С-49

Ставрополь 2023

ОДОБРЕНА
кафедрой физического
воспитания
Протокол № 9

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
общего образования.

от «15» мая 2023 г.

Зав. кафедрой

_____ Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист

_____ О.С. Сизинцова

Разработчик: Сергиенко А.А., преподаватель

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский
региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 14 от «24» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, примерной основной образовательной программы по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** и базовой подготовки укрупненной группы специальностей **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Разработчик:
Сергиенко А.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>		
--	--	--

1.4. Количество часов, необходимых для освоения рабочей программы учебной дисциплины:

трудоемкость – **162 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **156 часов**;

в том числе в форме практической подготовки **6 часов**

самостоятельной работы обучающегося – **6 часов**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
лабораторные работы (не предусмотрены)	-
практические занятия	150
в том числе в форме практической подготовки	6
контрольные работы (не предусмотрены)	-
курсовая работа (не предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Промежуточная аттестация в форме:	
зачет (4 семестр)	2
зачет (6 семестр)	2
дифференцированный зачет (8 семестр)	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Введение Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья	Содержание учебного материала	2	<i>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</i>
	1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями на 23 июня 2014 года). Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Практические занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		62	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	-	<i>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</i>
	1. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими		

	<p>упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Особенности физически тренированного организма.</p>		
	<p>Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)</p>	-	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 3. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). 4. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики. 	8	<p>OK-01, OK-02, OK-03, OK-04, OK-08</p>
	<p>Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)</p>	-	
<p>Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. 	-	<p>OK-01, OK-02, OK-03, OK-04, OK-08</p>

	Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов. 3. Совершенствование техники челночного бега 10 x 10 м. 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м. Сдача контрольных нормативов. 5. Совершенствование техники эстафетного бега. 6. Кросс: особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.	16	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
Зачет	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места,.	2	
Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)	Содержание учебного материала. 1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и	-	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08

	<p>проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		
	<p>Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)</p>	-	
	<p>Практические занятия:</p> <p>Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Учебная игра. 2. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. Учебная игра. 3. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча. Учебная игра. 4. Броски мяча: броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, с отскоком от щита – на месте; броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра. 5. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра. 6. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра. 7. Обучение взаимодействию двух и трех игроков без «противника» и с 	26	<p>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</p>

	<p>«противником». Учебная игра.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <p>Волейбол.</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча над собой и в движении, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.</p> <p>2. Подачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</p> <p>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.</p> <p>4. Прямой и боковой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра.</p> <p>5. Тактические действия в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Содержание учебного материала.	-	
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	<p>1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий</p>	6	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08
	Практические занятия:		
	<p>1. Прикладные гимнастические упражнения. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.</p> <p>2. Легкоатлетические прыжки: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами).</p> <p>3. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км).</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:		
	2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).		

	Тема «Роль физической культуры в общекультурном ,социальном и физическом развитии человека ;в сохранении и укреплении его здоровья»,реферативное сообщение.		
зачет	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 1000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 2000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: спортивные игры (по выбору).	2	
Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала.	60	
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	1. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.	-	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия: 1. Диагностика уровня физической подготовки. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов. 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м,	14	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08

	<p>девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов.</p> <p>4. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км).</p> <p>5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: Сдача контрольных нормативов.</p> <p>6 Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление Сдача контрольных нормативов.</p> <p>7. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</p>	2	
	Содержание учебного материала.	-	
Тема 2.2. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры</p>	.	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</p> <p>2. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта».</p> <p>3. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс, настольный теннис.</p> <p>4. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</p> <p>5. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	10	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 	2	
<p align="center">Тема 2.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i></p>		<p><i>OK-01, OK-02, OK-03, OK-04, OK-08</i></p>
	<p>Практические занятия: Настольный теннис</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение технических приемов. 2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Обучение правилам игры на счет. Судейские термины. 4. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра. <p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. 2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в 	18	<p><i>OK-01, OK-02, OK-03, OK-04, OK-08</i></p>

	<p>бадминтоне.</p> <p>3. Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне.</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>5. Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Содержание учебного материала.	-	
	Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях	.	
Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия в форме практической подготовки:	6	ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08
	<p>1. Диагностика уровня освоения физическими упражнениями.</p> <p>2. Выполнение упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре (юноши); акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, полушпагат (девушки).</p> <p>3. Выполнение упражнений на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – юноши; упражнений на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок) – девушки.</p>		
	Практические занятия	6	
<p>4. Совершенствование техники опорного прыжка.</p> <p>5. Закрепление техники опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>6. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.</p>			
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
Зачет	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для	2	

	<p>девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Вариативная часть: для юношей – упражнения на брусьях и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне</p>		
<p>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</p>	<p>4 КУРС</p>	<p>38</p>	<p><i>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</i></p>
<p>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.</p>	-	<p><i>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</i></p>
	<p>Лабораторные работы (не предусмотрены)</p>		
	<p>Практические занятия: Легкая атлетика. 1. Диагностика уровня физической подготовки. Совершенствование техники выполнения бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов. 2. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. 3. Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов. 4. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры. Баскетбол. 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам. 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.</p>	20	

	<p>3. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра.</p> <p>4 подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра.</p> <p>5. Совершенствование тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.</p> <p>6. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
<p>Тема 3.2.</p> <p>Использование средств физической культуры и спорта для улучшения качества жизни, повышения работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни</p>	-	<i>OK-01, OK-02, OK-03, OK-04, OK-08</i>
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	<p>Практические занятия:</p> <p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>1. Совершенствование техники стоек, перемещений и передачи мяча. Учебная игра.</p> <p>2. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Учебная игра.</p> <p>3. Совершенствование прямого и бокового нападающего удара, нападающего удара с переводом, обманного нападающего удара. Учебная игра.</p> <p>4. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебная игра.</p> <p>5. Совершенствование тактических действий в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>1. Выполнение упражнений с гантелями, с гирями, со штангой.</p> <p>2. Выполнение тренировки мышц по принципу «снизу вверх».</p> <p>3. Диагностика уровня физической подготовленности за учебный год.</p>	16	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Дифференцированный зачет	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000	2	<i>OK-01, OK-02, OK-03, OK-04,</i>

	м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Судейская практика. Нормативы по спортивным играм по выбору.		<i>OK-08</i>
Тематика курсовой работы (проекта) (не предусмотрена)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (не предусмотрена)		-	
ВСЕГО		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки,).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень):

учебник / Г. И. Погадаев. - 7-е изд., стереотипное - Москва: Просвещение,

2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1927387> (дата обращения: 31.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень):

учебник / А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-

09-099582-5. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1927389> (дата обращения: 26.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень):

учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 5-е изд., стереотипное - Москва:

Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст: электронный.

- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927380> (дата обращения: 31.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительные источники

1. 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> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 26.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 26.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы: учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 449 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16255-4. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530676> (дата обращения: 09.03.2023).

5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515114> (дата обращения: 09.03.2023).

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 09.03.2023)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>