

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК

\_\_\_\_\_  
Е.В. Бледных  
«01» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04 Физическая культура  
технологический профиль**

<b>Специальность</b>	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
<b>Курс</b>	2, 3, 4
<b>Группа</b>	С-27, С37, С-47

ОДОБРЕНО  
На заседании кафедры  
«Физического воспитания и  
ОБЖ»  
Протокол № 9 от 24.05.2022 г.  
Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.А. Коляко

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

Согласовано:  
Методист  
\_\_\_\_\_ Е.А. Терентьева

Разработчики: Сергиенко А.А., преподаватель

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

Заключение Экспертного совета № 13 от 27.05.2022 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.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>

# 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
<b>ОК-01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. <b>ОК-02.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. <b>ОК-03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. <b>ОК-04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. <b>ОК-08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	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

Л 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

Л 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

Л 3 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

Л 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

#### **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

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

## 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
<b>Введение</b> <b>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	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.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
<b>Раздел 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	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		

	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.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	<b>Практические занятия:</b> 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. <b>3 Бег на короткие дистанции (60-100м)</b> <b>4. Бег на средние дистанции (200-500м)</b>	8	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
<b>Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.	-	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</li> <li>3. Совершенствование техники челночного бега 10 x 10 м.</li> <li>4. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.</li> <li>5. Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>6. Сдача контрольных нормативов</li> </ol>	16	<b>OK-01,OK-02,OK-03,OK-04,OK-08</b>
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
<b>Зачет</b>	<b>Контроль владения жизненно важными умениями, наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места.</b>	2	
<b>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	<b>OK-01,OK-02,OK-03,OK-04,OK-08</b>
	<p>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.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и 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</p>		

	<p>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>		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Учебная игра.</li> <li>2. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. Учебная игра.</li> <li>3. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча. Учебная игра.</li> <li>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.</li> <li>5. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</li> <li>6. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.</li> <li>7. Обучение взаимодействию двух и трех игроков без «противника» и с «противником». Учебная игра.</li> <li>8. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</li> </ol> <p><b>Волейбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча над собой и в движении, передачи мяча двумя руками сверху.</li> </ol>	26	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>

	<p>Учебная игра.</p> <p>2. Поддачи 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>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
<b>Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<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	<b>OK-01,OK-02,OK-03,OK-04,OK-08</b>
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <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>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	<b>OK-01,OK-02,OK-03,OK-04,OK-08</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Тема «Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека ;в сохранении и укреплении его здоровья»,реферативное сообщение.</p>	2	

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	
<b>Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	60	
<b>Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	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.	-	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 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, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов. 4. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км). 5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: Сдача	14	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>

	<p>контрольных нормативов.          6 Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление          Сдача контрольных нормативов.          7. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.).          Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<b>Контрольные работы</b> ( <i>не предусмотрены</i> )	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>          2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).          1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</p>	2	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
<b>Тема 2.2. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</b>	<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>	.	
	<b>Лабораторные работы</b> ( <i>не предусмотрены</i> )		
	<p><b>Практические занятия:</b>          1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.          2. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта».          3. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс, настольный теннис.          4. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.          5. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	10	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	<b>Контрольные работы</b> ( <i>не предусмотрены</i> )	-	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</li> </ol>	2	
<p align="center"><b>Тема 2.3.</b>  <b>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b></p>
	<p><b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Настольный теннис</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение технических приемов.</li> <li>2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром.</li> <li>3. Обучение правилам игры на счет. Судейские термины.</li> <li>4. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра.</li> </ol> <p><b>Бадминтон</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</li> <li>2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в</li> </ol>	18	<p><b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b></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>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	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	.	
<b>Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</b>	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия в форме практической подготовки:</b>	6	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	<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>		
	<b>Практические занятия</b>	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>			
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
<b>Зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: отжимание в	2	

	упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей – упражнения на брусьях и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне.		
<b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>	<b>4 КУРС</b>	<b>38</b>	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
<b>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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.	-	<b>ОК-01, ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-08</b>
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Практические занятия:</b> <b>Легкая атлетика.</b> 1. Диагностика уровня физической подготовки 2. Совершенствование техники эстафетного бега 4x10 м, 4x40 м. 3. Разучивание упражнений с отягощениями. 4. Совершенствование упражнений с отягощениями. Сдача контрольных нормативов. <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам. 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра. 3. Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра. 4 подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра. 5. Совершенствование тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.	20	

	6.Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		
<b>Тема 3.2. Использование средств физической культуры и спорта для улучшения качества жизни, повышения работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	-	<b>ОК-01,ОК-02,ОК-03,ОК-04,ОК-08</b>
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Практические занятия:</b> <b>Спортивные игры. Волейбол.</b> 1. Совершенствование техники стоек, перемещений и передачи мяча. Учебная игра. 2. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Учебная игра. 3. Совершенствование прямого и бокового нападающего удара, нападающего удара с переводом, обманного нападающего удара. Учебная игра. 4. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебная игра. 5. Совершенствование тактических действий в защите: защита «углом вперед» и «углом назад». <b>Атлетическая гимнастика.</b> 1.Выполнение упражнений с гантелями, с гирями, со штангой. 2. Выполнение тренировки мышц по принципу «снизу вверх». 3. Диагностика уровня физической подготовленности за учебный год.	16	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		
<b>Дифференцированный зачет</b>	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 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.	2	<b>ОК-01,ОК-02,ОК-03,ОК-04,ОК-08</b>
Тематика курсовой работы (проекта) (не предусмотрена)		-	

Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (не предусмотрена)	-	
	<b>ВСЕГО</b>	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

##### **Основные источники:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **Дополнительные источники:**

1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.
4. Решетников, Н.В.Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст: непосредственный.

### **Журналы:**

1. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

### **Интернет ресурсы:**

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

#### 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"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<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"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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>

**1. Лист внесения изменений в рабочую программу  
ОГСЭ 04 Физическая культура**

№ п/п	Содержание внесенных обновлений	Обоснование обновления
1.	<p>Актуализированная литература</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>.Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86140.html">http://www.iprbookshop.ru/86140.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей</p> <p>2.Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91886.html">http://www.iprbookshop.ru/91886.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател</p>	<p>Приказ ГБПОУ СРМК №... от мая 2021года «Об утверждении перечней литературы, используемых при реализации ППССЗ и ППКРС в 2021 -2022 уч. год»</p>
2	<p>Практические занятия проходят в форме практической подготовки</p> <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>	<p>-Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05 августа 2020 года № 885/390 о практической подготовке обучающихся (в редакции от 18 ноября 2020 г);</p> <p>-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" (если нужно)</p>

--	--	--