

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.08.2023 10:05:10
Уникальный программный идентификатор:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

политехнический колледж

предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

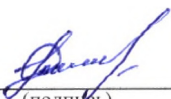
Квалификация выпускника специалист

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории

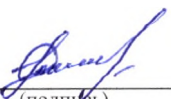

(подпись)

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии предметная физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«25» 05 2022 г.


(подпись)

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«25» 05 2022 г.


(подпись)

Ф.А. Топольян
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	23
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в перечень курсов обязательной части общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - Основы здорового образа жизни;

33 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

34 -Средства профилактики перенапряжения

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и компетенции:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Количество часов на освоение программы:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во часов (всего)	Семестры					
		3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160	26	48	30	18	22	16
в том числе							
теоретические занятия (Л)							
практические занятия (ПЗ)	154	24	46	28	16	20	14
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Формой промежуточной аттестации является зачет в 3-7 семестрах и дифференцированный зачет в 8-ом семестре.	12	2	2	2	2	2	2
Общая трудоемкость	160	26	48	30	18	22	16

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятель ная работа обучающихся
2 курс, 3 семестр						
Раздел 1. Основы физической культуры						
		Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.				
1	ПЗ 1	Акция «Моё здоровье сегодня – это будущее завтра» (профилактика курения, наркомании и других социально-негативных явлений).	2		2	
Раздел 2. Легкая атлетика						
		Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места				
3	ПЗ 2	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2		2	
4	ПЗ 3	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		2	
5	ПЗ 4	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2		2	
6	ПЗ 5	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2		2	
7	ПЗ 6	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		2	
8	ПЗ 5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		2	
9	ПЗ 8	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		2	
		Тема 2.2. Бег на длинные дистанции				
10	ПЗ 9	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		2	

11	ПЗ 10	Разучивание комплексов специальных упражнений	2		2	
12	ПЗ 11	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		2	
13	ПЗ 12	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		2	
14		Зачет	2		2	
2 курс 4 семестр						
15	ПЗ 13	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2		2	
16	ПЗ 14	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2		2	
17	ПЗ 15	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2		2	
		Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.				
18	ПЗ 16	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		2	
19	ПЗ 17	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		2	
20	ПЗ 18	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2		2	
21	ПЗ 19	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2		2	
22	ПЗ 20	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2		2	
23	ПЗ 21	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2		2	
Раздел 3. Баскетбол						
24		Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
25	ПЗ 22	Овладение техникой выполнения ведения мяча .	2		2	
26	ПЗ 23	Овладение техникой выполнения передачи мяча.	2		2	
27	ПЗ 24	Овладение техникой выполнения броска мяча с места.	2		2	

28	ПЗ 25	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		2	
29	ПЗ 26	Слэм-данк	2		2	
		Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок				
30	ПЗ 27	Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2		2	
33	ПЗ 28	Совершенствование техники выполнения передачи мяча.	2		2	
32	ПЗ 29	Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места	2		2	
33	ПЗ 30	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2		2	
	ПЗ 31	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		2	
		Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола				
	ПЗ 32	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2		2	
	ПЗ 33	Совершенствование техники ведения мяча.	2		2	
	ПЗ 34	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в колонне и кругу	2		2	
	ПЗ 35	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		2	
		Зачет	2		2	
3 курс, 5 семестр						
		Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом				
	ПЗ 36	Техника владения баскетбольным мячом	2		2	
	ПЗ 37	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2		2	

35	ПЗ 38	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо.	2		2	
36	ПЗ 39	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		2	
Раздел 4. Волейбол						
38		Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			2	
39	ПЗ 40	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2		2	
40	ПЗ 41	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		2	
41	ПЗ 42	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2		2	
42	ПЗ 43	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		2	
43	ПЗ 44	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2		2	
44		Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё				
45	ПЗ 45	Положение ног и туловища	2		2	
	ПЗ 46	Кисть	2		2	
	ПЗ 47	Положение рук	2		2	
	ПЗ 48	Подбрасывание мяча	2		2	
	ПЗ 49	Подача	2		2	
46	ПЗ 50	Зачет	2		2	
3 курс, 6 семестр						
48		Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара				
49	ПЗ 51	Техника	2		2	
50	ПЗ 52	Ошибки	2		2	

51	ПЗ 53	Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног.	2		2	
52	ПЗ 54	Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага.	2		2	
53		Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.				
54	ПЗ 55	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		2	
55	ПЗ 56	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		2	
56	ПЗ 57	Учебная игра с применением изученных положений.	2		2	
57	ПЗ 58	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		2	
		Зачет	2		2	
4 курс, 7 семестр						
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика						
59		Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах				
60	ПЗ 59	Этапы атлетической гимнастики	2		2	
61	ПЗ 60	Упражнения атлетической гимнастики	2		2	
62	ПЗ 61	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		2	
63	ПЗ 62	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка ¹						
64	ПЗ 63	Переменный кросс	2		2	
	ПЗ 64	Темповый кросс	2		2	
	ПЗ 65	Бег — 8-10 км, ОФП — 30 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км.	2		2	
	ПЗ 66	Разминка — бег 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100 м, Кросс переменный	2		2	

¹ В связи с климатическими условиями региона, раздел 6 «Лыжная подготовка» заменен разделом «Кроссовая подготовка»

		12-15 км с ускорениями от 600-2000 м или бег на длинных отрезках (1000-3000 м) в различном сочетании, Заключительный бег — 2-3 км.				
	ПЗ 67	Бег трусцой — 7-8 км, ОФП — 20 мин.	2		2	
	ПЗ 68	Кросс — 10-15 км (вторую половину дистанции бежать быстрее первой), ОФП -30 мин. Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км.	2		2	
		Зачет	2		2	
4 курс, 8 семестр						
	ПЗ 69	Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Бег — 8-10 км, ОФП -30 мин.	2		2	
	ПЗ 70	Кросс -12-14 км, ОФП — 20 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км.	2		2	
	ПЗ 71	Бег — 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100м, Переменный бег на отрезках 100-600м, например 5-8 серий 100м + 200м +300м + 400м через 100 м бега трусцой или 5-6 серий 600 м + 400м+200м бег трусцой; отдых между сериями — бег трусцой 400 м.	2		2	
	ПЗ 72	Заключительный бег — 2-3 км.	2		2	
	ПЗ 73	Кросс -16 -18 км (пульс 150 уд/мин), ОФП — 15 мин. Бег — 7 км, ОФП -30 мин.	2		2	
	ПЗ 73	Бег — 6-8 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Кросс — 18-22 км (пульс до 150-160 уд/мин), ОФП — 30 мин. Бег — 8 км, ОФП -30 мин.	2		2	
	ПЗ 74	Выполнение подводящего микроцикла на	2		2	

		длинные дистанции.				
84		Дифференцированный зачет	2		2	
		ИТОГО	160		160	-

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
	2 курс, 3 семестр		
	Раздел 1. Основы физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Акция «Моё здоровье сегодня – это будущее завтра» (профилактика курения, наркомании и других социально-негативных явлений).		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		

	6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега по дистанции		OK1-OK04, OK8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Зачет		
2 курс 4 семестр			
	1. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	2. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	3. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции.		OK1-OK04, OK8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	6. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный		

	норматив		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча .		
	2. Овладение техникой выполнения передачи мяча.		
	3. Овладение техникой выполнения броска мяча с места.		
	4. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	5. Слэм-данк		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча		
	2. Совершенствование техники выполнения передачи мяча.		
	3. Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места		
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.		
	5. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		

	2. Совершенствование техники ведения мяча.		
	3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в колонне и кругу		
	5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		
	6. баскетболиста		
	Зачет		
3 курс, 5 семестр			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника владения баскетбольным мячом		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо.		
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.		
	3. Блокирование нападающего удара. Страховка		
	4. у сетки.		
	5. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	6. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите,		

	в нападении, 7. индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия 8. игроков, взаимодействие игроков.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия		
	1. Положение ног и туловища		
	2. Кисть		
	3. Положение рук		
	4. Подбрасывание мяча		
	5. Подача		
	Зачет		
3 курс, 6 семестр			
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара		OK1-OK04, OK8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Техника		
	2. Ошибки		
	3. Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног.		
	4. Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага.		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара		OK1-OK04, OK8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по		

	ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Зачет		
4 курс, 7 семестр			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Техника коррекции фигуры		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Этапы атлетической гимнастики		
	2. Упражнения атлетической гимнастики		
	3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	4. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 6. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Интенсивный микроцикл Подводящий микроцикл. Объемный микроцикл.		ОК1-ОК04, ОК8 У1-У3 31-34
	Практические занятия		
	1. Переменный кросс		
	2. Темповый кросс		
	3. Бег — 8-10 км, ОФП — 30 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 x 100 м, Заключительный бег — 2 км.		
	4. Разминка — бег 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5x80-100 м, Кросс переменный 12-15 км с ускорениями от 600-2000 м или бег на длинных отрезках (1000-3000 м) в различном сочетании, Заключительный бег — 2-3 км.		
	5. Бег трусцой — 7-8 км, ОФП — 20 мин.		
	6. Кросс — 10-15 км (вторую половину дистанции бежать быстрее первой), ОФП -30 мин. Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5x 80-100 м, Темповый бег — 8-12 км (пульс до 160-180		

	уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км.		
	Зачет		
4 курс, 8 семестр			
	1. Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Бег — 8-10 км, ОФП -30 мин.		
	2. Кросс -12-14 км, ОФП — 20 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км.		
	3. Бег — 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100м, Переменный бег на отрезках 100-600м, например 5-8 серий 100м + 200м +300м + 400м через 100 м бега трусцой или 5-6 серий 600 м + 400м+200м бег трусцой; отдых между сериями — бег трусцой 400 м.		
	4. Заключительный бег — 2-3 км.		
	5. Кросс -16 -18 км (пульс 150 уд/мин), ОФП — 15 мин. Бег — 7 км, ОФП -30 мин.		
	6. Бег — 6-8 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Кросс — 18-22 км (пульс до 150-160 уд/мин), ОФП — 30 мин. Бег — 8 км, ОФП -30 мин.		
	7. Выполнение подводящего микроцикла на длинные дистанции.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	

3 КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 5. Деятельность и виды студенческих объединений

Дата и место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Октябрь 2022 Политехнический колледж МГТУ	Акция «Моё здоровье сегодня – это будущее завтра» (профилактика курения, наркомании и других социально-негативных явлений)	Индивидуальная	Манченко А.Н. Педагоги-психологи	Сформированность ОК 03, 04, 08

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

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;

- оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Стрелковый мобильный пневматический тир с комплектом пневматического оружия МР-512.

Тренажерный зал общефизической подготовки: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: элементы полосы препятствий, беговые дорожки, инвентарь спортивный.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>

2. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

3. <http://www.fizkult-ura.ru/>

4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное участие в ходе занятия; - устный и письменный опрос; - задания для самостоятельной работы.
<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>

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) _____ А.Н. Манченко
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии

_____ А.Н. Манченко
(подпись) И.О. Фамилия