

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
политехнический колледж филиала федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



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 филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Составитель рабочей программы:

преподаватель



(подпись)

А.И. Ахиджак
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«18» мая 2022 г.


(подпись)

З.З. Схалыхо
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист политехнического колледжа филиала МГТУ в поселке Яблоновском

«18» мая 2022 г.


(подпись)

А.А. Алескерова
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	18
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в поселке Яблоновском 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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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:

максимальная учебная нагрузка обучающихся – 160 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 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 работы	Количество часов (всего)	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160	26	48	30	18	22	16
в том числе:							
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	160	26	48	30	18	22	16
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Формой промежуточной аттестации является	зачет диф. зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	диф. зачет
Общая трудоемкость	160	26	48	30	18	22	16

2.2 Тематический план учебной дисциплины ОП.СЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика						
1.	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	2	-	2	-
2.	ПЗ2	Обучение технике низкого старта.	2	-	2	-
3.	ПЗ3	Бег на короткие дистанции	2	-	2	-
4.	ПЗ4	Обучение технике высокого старта	2	-	2	-
5.	ПЗ5	Бег на средние дистанции	2	-	2	-
6.	ПЗ6	Бег на выносливость	2	-	2	-
7.	ПЗ7	Бег на длинные дистанции.	2	-	2	-
8.	ПЗ8	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	-	2	-
9.	ПЗ9	Техника прыжка в длину.	2	-	2	-
10.	ПЗ10	Комплекс упражнений на выносливость.	2	-	2	-
11.	ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-
12.	ПЗ12	Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	-	2	-
13.	ПЗ13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	-	2	-
		Итого за 3 семестр	26		26	
14.	ПЗ14	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	2	-	2	-
15.	ПЗ15	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	-	2	-
16.	ПЗ16	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	2	-	2	-
17.	ПЗ17	Контрольно - зачетные нормативы бег (60 м)	2	-	2	-

Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов						
18.	ПЗ18	Комплекс строевых упражнений.	2	-	2	-
19.	ПЗ19	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	-	2	-
20.	ПЗ20	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	-	2	-
21.	ПЗ21	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	-	2	-
22	ПЗ22	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	-	2	-
23	ПЗ23	Лазание на канат	2	-	2	-
24	ПЗ24	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	-	2	-
25	ПЗ25	Овладение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	-	2	-
26	ПЗ26	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	2	-	2	-
27	ПЗ27	Комплекс силовых упражнений.	2	-	2	-
28	ПЗ28	Выполнение ОРУ.	2	-	2	-
29	ПЗ29	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	-	2	-
30	ПЗ30	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	-	2	-
31	ПЗ31	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	-	2	-
32	ПЗ32	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-
Раздел 2. Спортивные игры						
Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						
33	ПЗ33	Исходное положение (стойки), перемещения,	2	-	2	-
34	ПЗ34	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	-	2	-
35	ПЗ35	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	-	2	-
36	ПЗ36	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	-	2	-
37	ПЗ37	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	-	2	-
		Итого за 4 семестр	48		48	
38	ПЗ38	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	-	2	-
39	ПЗ39	Передача, подача, нападающий удар,	2	-	2	-
40	ПЗ40	Прием мяча снизу двумя руками,	2	-	2	-
41	ПЗ41	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	-	2	-

42	ПЗ42	Присем мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-
43	ПЗ43	Блокирование.	2	-	2	-
44	ПЗ44	Тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-
45	ПЗ45	Пляжный волейбол 2х2	2	-	2	-
46	ПЗ46	Двусторонняя игра по правилам	2	-	2	-
Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						
47	ПЗ47	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	-	2	-
48	ПЗ48	Сведения, передвижения по площадке.	2	-	2	-
49	ПЗ49	Стриг-бол 3х3 человек.	2	-	2	-
50	ПЗ50	Ловля и передача мяча.	2	-	2	-
51	ПЗ51	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-
52	ПЗ52	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	-	2	-
		Итого за 5 семестр	30		30	
53	ПЗ53	Прием техники защиты - перехват	2	-	2	-
54	ПЗ54	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-
55	ПЗ55	Тактика нападения. Тактика защиты	2	-	2	-
56	ПЗ56	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
57	ПЗ57	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-
58	ПЗ58	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от цита.	2	-	2	-
59	ПЗ59	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-
60	ПЗ60	Зонная защита.	2	-	2	-
61	ПЗ61	Игра по правилам.	2	-	2	-
		Итого за 6 семестр	18		18	
Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						
62	ПЗ62	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-
63	ПЗ63	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,	2	-	2	-

		лестящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.				
64	ПЗ64	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-
65	ПЗ65	Ввод мяча – вбрасывание.	2	-	2	-
66	ПЗ66	Жонглирование и финты.	2	-	2	-
67	ПЗ67	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	-	2	-
68	ПЗ68	Стандартные и условные удары	2	-	2	-
69	ПЗ69	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	-	2	-
70	ПЗ70	Тактика игры в защите и в нападении	2	-	2	-
71	ПЗ71	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-
72	ПЗ72	Двусторонняя игра в мини футбол.	2	-	2	-
		Итого за 7 семестр	22		22	
73	ПЗ73	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-
		Силовая подготовка	-	-	-	-
74	ПЗ74	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	-	2	-
75	ПЗ75	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	-	2	-
76	ПЗ76	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	-	2	-
77	ПЗ77	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	-	2	-
78	ПЗ78	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	-	2	-
79	ПЗ79	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	-	2	-
80	ПЗ80	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	-	2	-
		Итого за 8 семестр	16	-	16	-
		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
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Легкая атлетика.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, 31-33.
	Практические занятия		
	1. Основы спортивной ходьбы.	2	
	2. Обучение технике низкого старта.	2	
	3. Бег на короткие дистанции	2	
	4. Обучение технике высокого старта	2	
	5. Бег на средние дистанции	2	
	6. Бег на выносливость	2	
	7. Бег на длинные дистанции.	2	
	8. Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	
	9. Техника прыжка в длину.	2	
	10. Комплекс упражнений на выносливость.	2	
	11. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	
	12. Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	
13. Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2		
14. Контрольно - зачетные нормативы бег (800м)	2		

Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	15. Контрольно – зачетные нормативы кросс (1500м)	2	ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, 31-33.	
	16. Контрольно - зачетные нормативы прыжки в длину	2		
	17. Контрольно - зачетные нормативы бег 60 м	2		
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			
	Практические занятия			
	18. Комплекс строевых упражнений.	2		
	19. Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2		
	20. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2		
	21. Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2		
	22. Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2		
	23. Лазание по перекладине	2		
	24. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2		
	25. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2		
	26. Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	2		
	27. Комплекс силовых упражнений.	2		
	28. Выполнение ОРУ.	2		
	29. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2		
30. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2			
31. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2			
32. Комплекс ОРУ на развитие внимания. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2			

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, 31-33.
	Практические занятия		
	33. Исходное положение (стойки), перемещения,	2	
	34. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	
	35. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	36. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	
	37. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
	38. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	
	39 Передача, подача, нападающий удар,	2	
	40. Прием мяча снизу двумя руками,	2	
	41. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	42. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	43. Блокирование.	2	
44. Тактика нападения, тактика защиты.	2		
45. Пляжный волейбол 2x2	2		
46. Двусторонняя игра по правилам	2		
Баскетбол. Обучение правилам и технике	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, 31-33.
Практические занятия			

безопасности игры	47. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	48. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	49. Стриг-болл 3х3 человек.	2	
	50. Ловля и передача мяча.	2	
	51. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	52. Средние и дальние броски	2	
	53. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	
	54. Прием техники защиты - перехват	2	
	55. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	56. Тактика нападения. Тактика защиты	2	
	57. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	58. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
59. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2		
60. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2		
61. Зонная защита.	2		
62. Игра по правилам.	2		
Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Техника игры мини-футбол.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, 31-33.
	Практические занятия		
	63. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	64. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	

	65. Стандартные и угловые удары		
	66. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	67. Ввод мяча – вбрасывание.	2	
	68. Жонглирование и финты.	2	
	69. Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	
	70. Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	
	71. Тактика игры в защите и нападении	2	
	72. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	
	73. Двусторонняя игра в мини футбол.	2	
	74. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
Силовая подготовка	Содержание учебного материала: Обучение специальным физическим упражнениям		
	Практические занятия		
	75. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	76. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	ОК 01-ОК 04,
	77. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	ОК 08, У1-У12, 31-33.
	78. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	79. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	80. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	Итого:	160	

3.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
сентябрь, 2023 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 03, ОК 04, ОК 08
апр. 2024 . Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 03, ОК 04, ОК 08
май, 2025 . Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол 3х3 человек.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 03, ОК 04, ОК 08

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, раздевалки.

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- маты спортивные;
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона;
- скакалки.

Тренажерный зал:

- оборудование для силовых упражнений;

- оборудование для занятий аэробикой;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса.
- Стрелковый тир:
- стрелковый стенд;
 - пулеуловитель;
 - стрелковый стол;
 - пневматическое оружие – 3 шт.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

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>

Дополнительная литература:

3. 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>
4. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
5. 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>

Интернет - ресурсы:

- <http://konsultant.ru/>
- <http://www.edu-all.ru/>
- <http://www.garant.ru/>
- <http://www.edu.ru/index.php>

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения и воспитания	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

уметь:	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;		
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:		
У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;		
У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		

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 ОГСЭ.04 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 ОГСЭ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины ОГСЭ.04 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 настроения;
- 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 ОГСЭ.04 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 автомобиля

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____ А.И.Ахиджак
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____ Р.Н.Панеш
(подпись) И.О. Фамилия