

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.08.2023 19:05:24
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала МГТУ
в поселке Яблоновском

Р.И. Екутеч
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества

потребительских товаров

Квалификация выпускника товаровед- эксперт

Форма обучения очная ()

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

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» май 2022 г.



(подпись)

З.З. Схаляхо
И.О.Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист политехнического колледжа
филиала МГТУ в поселке Яблоновском

«18» май 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	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	17
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	19
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

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 «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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 38.02.05

Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров овладение общими компетенциями (ОК):

ОК.02 -Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03-Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-.06Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося –236 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 116 часов,

самостоятельная работа обучающегося – 112 часов,

консультации–8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры			
		1	2	3	4
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	116	34	44	20	18
в том числе:					
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	116	34	44	20	18
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	112	36	44	15	17
консультации	8			4	4
Формой промежуточной аттестации является зачет, дифференцированный зачет	зачет диф.зачет	зачет	зачет	зачет	диф.зачет
Общая трудоемкость	236	70	88	39	39

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	Консультации	Самостоятельная работа обучающихся
		Раздел 1. Легкая атлетика	56		28		28
1.	ПЗ1	Обучение технике низкого старта.	4	-	2		2
2.	ПЗ2	Бег на короткие дистанции	4	-	2		2
3.	ПЗ3	Обучение технике высокого старта	4	-	2		2
4.	ПЗ4	Бег на средние дистанции	4	-	2		2
5.	ПЗ5	Бег на выносливость	4	-	2		2
6.	ПЗ6	Бег на длинные дистанции.	4	-	2		2
7.	ПЗ7	Эстафетный бег.	4	-	2		2
8.	ПЗ8	Техника прыжка в длину.	4	-	2		2
9.	ПЗ9	Комплекс упражнений на выносливость.	4	-	2		2
10.	ПЗ10	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Осенний кросс	4	-	2		2
11.	ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2		2
12.	ПЗ12	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	4	-	2		2
13.	ПЗ13	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	--	2		2
14.	ПЗ14	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	-	2		2
		Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	46		22		24
15.	ПЗ15	Комплекс строевых упражнений.	4	-	2		2
16.	ПЗ16	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	5	-	2		3
17.	ПЗ17	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	5	-	2		3
		Итого 3 семестр	68		34		36

18.	ПЗ18	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	4	-	2	2
19.	ПЗ19	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4	-	2	2
20.	ПЗ20	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	-	2	2
21.	ПЗ21	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	-	2	2
22.	ПЗ22	Развитие силовой выносливости.	4	-	2	2
23.	ПЗ23	Комплекс силовых упражнений.	4	-	2	2
24.	ПЗ24	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	4	-	2	2
25.	ПЗ25	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	4	-	2	2
Раздел 2. Спортивные игры					-	-
Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры			56	-	28	28
26.	ПЗ26	Исходное положение (стойки), перемещения,	4	-	2	2
27.	ПЗ27	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	4	-	2	2
28.	ПЗ28	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	4	-	2	2
29.	ПЗ29	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	4	-	2	2
30.	ПЗ30	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-	2	2
31.	ПЗ31	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	4	-	2	2
32.	ПЗ32	Передача, подача, нападающий удар, Соревнование по волейболу.	4	-	2	2
33.	ПЗ33	Прием мяча снизу двумя руками,	4	-	2	2
34.	ПЗ34	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	4	-	2	2
35.	ПЗ35	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	2
36.	ПЗ36	Блокирование.	4	-	2	2
37.	ПЗ37	Тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	2
38.	ПЗ38	Пляжный волейбол 2х2	4	-	2	2
39.	ПЗ39	Двусторонняя игра по правилам	4	-	2	2
Итого за 4 семестр			88		44	44
Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры			51	-	28	23

40.	ПЗ40	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	4	-	2		2
41.	ПЗ41	Сведения, передвижения по площадке.	4	-	2		2
42.	ПЗ42	Стрит-бол 3х3 человек.	3	-	2		1
43.	ПЗ43	Ловля и передача мяча,.	3	-	2		1
44.	ПЗ44	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	3	-	2		1
45.	ПЗ45	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Соревнование по баскетболу.	4	-	2		2
46.	ПЗ46	Прием техники защиты - перехват	4	-	2		2
47.	ПЗ47	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	-	2		2
48.	ПЗ48	Тактика нападения. Тактика защиты	3	-	2		1
49.	ПЗ49	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	3	-	2		1
		Консультации	4			4	
		Итого за 5 семестр	39		20	4	15
50.	ПЗ50	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	-	2		2
51.	ПЗ51	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	-	2		2
52.	ПЗ52	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	-	2		2
53.	ПЗ53	Игра по правилам.	4	-	2		2
Тема 2.3			19		10		9
Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры							
54.	ПЗ54	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	4	-	2		2
55.	ПЗ55	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	3	-	2		1
56.	ПЗ56	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Соревнование по мини-футболу	4	-	2		2
57.	ПЗ57	Ввод мяча – вбрасывание. Жонглирование и финты.	4	-	2		2
58.	ПЗ58	Выполнение комплекса на развитие скоростных и силовых качеств.	4	-	2		2
		Консультации	4			4	
		Итого за 6 семестр	39		18	4	17

	ВСЕГО	236	116	8	112
--	--------------	------------	------------	----------	------------

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культур

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Легкая атлетика.		ОК.02, ОК.03, ОК.10
	Практические занятия	28	
	1. Обучение технике низкого старта.	2	
	2. Бег на короткие дистанции	2	
	3. Обучение технике высокого старта	2	
	4. Бег на средние дистанции	2	
	5. Бег на выносливость	2	
	6. Бег на длинные дистанции.	2	
	7. Эстафетный бег.	2	
	8. Техника прыжка в длину.	2	
	9. Комплекс упражнений на выносливость.	2	
	10. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Осенний кросс	2	
	11. Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	
	12. Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	
13. Контрольно – зачетные нормативы бег (800м)	2		
14. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»	28	

	Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		ОК.02,ОК.03, ОК.10
	Практические занятия	22	
	15. Комплекс строевых упражнений.	2	
	16. Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	
	17. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	
	18. Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	
	19. Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	
	20. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	21. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	22. Развитие силовой выносливости.	2	
	23. Комплекс силовых упражнений.	2	
	24. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
	25. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники проведения гимнастики с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплекс гимнастических упражнений на матах», «Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.», «Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»	24	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Волейбол. Обучение правилам и технике	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК.02,ОК.03, ОК.10
	Практические занятия	28	
	26. Исходное положение (стойки), перемещения,	2	

безопасности игры	27. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	
	28. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	29. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	
	30. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
	31. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	
	32. Передача, подача, нападающий удар. Соревнование по волейболу.	2	
	33. Прием мяча снизу двумя руками,	2	
	34. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	35. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	36. Блокирование.	2	
	37. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	38. Пляжный волейбол 2x2	2	
	39. Двусторонняя игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	28	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК.02, ОК.03, ОК.10
	Практические занятия	28	
	40. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	41. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	42. Стрит-бол 3x3 человек.	2	
	43. Ловля и передача мяча,.	2	
	44. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	45. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Соревнование по баскетболу.	2	
	46. Прием техники защиты – перехват	2	
	47. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
48. Тактика нападения. Тактика защиты	2		

	49.Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	50.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	51.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	52.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	53Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	23	
	Содержание учебного материал: Техника игры мини-футбол.		
Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Практические занятия	16	ОК.02,ОК.03, ОК.10
	54.Техника безопасности при игре вмини-футбол.Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	55.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	56Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Соревнование по мини-футболу	2	
	57.Ввод мяча – вбрасывание.	2	
	58.Жонглирование и финты.	2	
	59.Выполнение комплекса на развитие скоростных и силовых качеств.	2	
	60.Двусторонняя игра в мини футбол.	2	
	61.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	9	
Консультации		8	
ИТОГО		236	

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
ноябрь, 2023г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Осенний кросс	Индивидуально-групповая	Ахиджак А.И.	Сформированность ОК-04, ОК-08
Апрель, 2024г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по волейболу.	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК-04, ОК-08
Октябрь, 2024г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по баскетболу.	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность ОК-04, ОК-08
Март, 2025г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнование по мини-футболу	Индивидуально-групповая	А.И.Ахиджак	Сформированность 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, тренажерный зал, раздевалки.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;

- нагрудные номера.

4.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

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. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительная литература

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>

4. 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>

5. Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура [Электронный ресурс] / [составитель А.И. Ахиджак]. - Яблоновский : Б.и., 2020. - 86 с. Режим доступа:

<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054287&time=1615966957>

Интернет-ресурсы

1. [Спортzone территория спорта.](https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport) -Режим доступа:

<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа:

<https://minsport.gov.ru/>

3.- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

4.4. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

**5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
З1-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..
З2-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;	
З3-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.	

<p>уметь:</p>	<p>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;</p>	<p>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</p>
<p>У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>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;</p>	
<p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p>	<p>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;</p>	
<p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>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.</p>	
<p>У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>		
<p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>		
<p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>		
<p>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;</p>		
<p>У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:</p>		
<p>У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p>		
<p>У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>		
<p>У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p>		
<p>У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>		

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

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело 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 БД.06 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 БД.06 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины БД.06 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 БД.06 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
на _/___ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
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

(подпись)

З.З. Схаляхо
И.О. Фамилия