Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.08.2024 10:55:14
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

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
«26» июня 2024 г.

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

Яблоновский, 2024

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

«26» 06 20 24 г. _____ (подпись) А.Г. Дияб (И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по СПО и ВР филиала МГТУ в поселке Яблоновском

«26» 06 2024 г. _____ (подпись) Е.С. Мальцева (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 направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобиля

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 социальных 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.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающих 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	32	32	30	32	24	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 ОГСЭ.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	-
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	Освоение 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	-
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	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения,	2	-	2	-

		тактика защиты.				
43	П343	Блокирование.	2	-	2	-
44	П344	Тактика нападения, тактика защиты.	2	-	2	-
45	П345	Пляжный волейбол 2х2	2	-	2	-
46	П346	Двусторонняя игра по правилам	2	-	2	-
Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры				-	-	-
47	П347	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	-	2	-
48	П348	Сведения, передвижения по площадке.	2	-	2	-
49	П349	**Стрит-бол 3х3 человек.**	2	-	2	-
50	П350	Ловля и передача мяча,.	2	-	2	-
51	П351	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	-	2	-
52	П352	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	-	2	-
53	П353	Прием техники защиты - перехват	2	-	2	-
54	П354	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	-	2	-
55	П355	Тактика нападения. Тактика защиты	2	-	2	-
56	П356	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	-	2	-
57	П357	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	-	2	-
58	П358	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	-	2	-
59	П359	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-
60	П360	Зонная защита.	2	-	2	-
61	П361	Игра по правилам.	2	-	2	-
Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры				-	-	-
62	П362	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	-	2	-
63	П363	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	-	2	-
64	П364	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	-	2	-
65	П365	Ввод мяча – вбрасывание.	2	-	2	-

66	П366	Жонглирование и финты.	2	-	2	-
67	П367	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	-	2	-
68	П368	Стандартные и условные удары	2	-	2	-
69	П369	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	-	2	-
70	П370	Тактика игры в защите и в нападении	2	-	2	-
71	П371	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	-	2	-
72	П372	Двусторонняя игра в мини футбол.	2	-	2	-
73	П373	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	-	2	-
		Силовая подготовка	-	-	-	-
74	П374	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	-	2	-
75	П375	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	-	2	-
76	П376	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	-	2	-
77	П377	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	-	2	-
78	П378	Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	-	2	-
79	П379	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	-	2	-
80	П380	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	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
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	**Содержание учебного материала.** Легкая атлетика.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, З1-З3.
	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	
	15. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	
	16. Контрольно - зачетные нормативы прыжки в длину	2	
	17. Контрольно зачетные нормативы бег 60 м	2	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, З1-З3.
	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, З1-З3.
	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 нападением 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 2х2	2	
	46. Двусторонняя игра по правилам	2	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	**Содержание учебного материала:** Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, З1-З3.
	Практические занятия		
	47.Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	
	48.Сведения, передвижения по площадке.	2	
	49.**Стрит-бол 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	
	59Контрольно-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 материал:** Техника игры мини-футбол.		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, З1-З3.
	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	
	71Тактика 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		ОК 01-ОК 04, ОК 08, У1-У12, З1-З3.
	Практические занятия		
	75. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	76. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	77. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	

	78. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	79. Обучение специальные 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
оетябрь,2024 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
март.2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 03, ОК 04, ОК 08
май,2026 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол3х3 человек.	Индивидуально-групповая	А.И. Ахиджак	Сформированность ОК 03, ОК 04, ОК 08

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

Тренажёрный 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
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. URL: https://urait.ru/bcode/475342
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

Дополнительная литература:

1. 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: https://profspo.ru/books/77006
2. 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
3. Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина БД.05 Физическая культура [Электронный ресурс] : по специальностям / М-во науки и высш. образования РФ, Фил. ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т в пос. Яблоновском, Политехн. колледж, Предм. (цикловая) комиссия естественнонауч. и техн. дисциплин ; [составитель А.И. Ахиджак]. - Яблоновский : Б.и., 2017. - 68 с. - Библиогр.: с. 67-68 (10 назв.) http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054288&DOK=09711D&BASE=0007AA

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

Результаты обучения и воспитания	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; 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; 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.	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;		
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.	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; 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; 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.	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

. 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 самовоспи-тание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный 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 функциональн 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 компетентностного 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 _____ _____
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
_____

«____»_____20____г.

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