



Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТМК»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
15.02.08 *Технология машиностроения*

Тольятти, 2024

ОДОБРЕНО

Методической комиссией
дисциплин ОГСЭ и ОП

Председатель МК

_____ / Е.С. Чекунова./
(подпись) (Ф.И.О.)

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Содержательная экспертиза:

_____ Загаринский И.В., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «21» апреля 2014 г. № 360. Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения» в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Содержание

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	28
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	30
Приложение А - Технологии формирования ОК	
Приложение Б - Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов	
5 Лист актуализации программы	34

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения базовой подготовки, разработанной в ГАПОУ СО «ТМК» в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и переподготовка) и профессиональной подготовке рабочих. Рабочая программа составлена для очных форм обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Обязательная часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
У1	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
32	основы здорового образа жизни

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 15.02.08 Технология машиностроения и овладению профессиональными компетенциями (ПК)

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
ПК 1.4	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей
ПК 1.5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей
ПК 2.2	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение А).

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Для формирования и развития общих компетенций у обучающихся в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (Приложение Б).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 332 часов, том числе:

- теоретических занятий – 10 часов
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 156 часов;
- самостоятельной работы студента 166 часов.

Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во академических часов	Объем часов по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка	332	68	84	32	92	56	20
Аудиторная учебная нагрузка	166	34	42	16	46	28	10
в том числе:							
теоретическое обучение	10	2	2	2	2	2	
лабораторные работы	Не предусмотрено						
практические занятия	156	32	40	14	44	26	9
контрольные работы	Не предусмотрено						
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	166	34	42	16	46	26	10
Промежуточная аттестация, <i>указать по семестрам. (Дифференцированный зачет)</i>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	1

Сама рп не совпадает с этими часами – нужно переделать!

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура

2.2.1 Тематический план и содержание УП 2 курс 3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов	Уровень освоения
Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи			4	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности.	У1,31. ОК2	1	
	2.	Основы ЗОЖ		1	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			2	
	1.	Выполнить комплекс физических упражнений	<u>У1,31,32,ОК2</u>		
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта,			20	

	стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.				
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			10	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14	1	
	2.	Развитие быстроты.			
	3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		1	
	4.	Развитие быстроты.			
	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1	
	6.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1	
	7.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1	
	8.	Развитие выносливости.		1	
	9.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		1	
	10.	Развитие выносливости.		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			10	
	2.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14		
Тема: Футбол	Содержание учебного материала				
	Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			16	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			8	2
	11.	Совершенствование техники владения мячом.	У1,31,32,ОК3, ОК4,ПК1.5	1	
	12.	Развитие силы		1	
	13.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.		1	
	14.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.		1	
	15.	Совершенствование техники защитных действий		1	
	16.	Совершенствование техники защитных действий		1	

	17.	Совершенствование техники захвата мяча.		1	
	18.	Развитие силы		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			8	
	3.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК3, ОК4,ПК1.5</u>		
Тема: Баскетбол	Содержание учебного материала			20	
	Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности				
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			10	2
	19.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	<u>У1,31,32,ОК6, ОК8,ПК2.2</u>	1	
	20.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу		1	
	21.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		1	
	22.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		1	
	23.	Совершенствование техники тактических действий в защите.		1	
	24.	Совершенствование техники тактических действий в защите.		1	
	25.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		1	
	26.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		1	
	27.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		1	
	28.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			10	
	4.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6, ОК8,ПК2.2</u>		
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			12	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусьях. Выполнение				

	упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения			
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		6	2
29.	Совершенствование техники отжимания.	У1,31,32,ОК6, ОК8,ОК3ПК1.5	1	
30.	Развитие силы		1	
31.	Совершенствование техники подтягивания.		1	
32.	Развитие силы		1	
33.	Совершенствование техники отжимания.		1	
34.	Развитие силы. Зачет		1	
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		6	
5.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК6, ОК8,ОК3ПК1.5		
	Итого: 2 ч.(л/з) +32 ч. (п/з)= 34 ч.+34ч (с/р)=68 часа			

2.2.2 Тематический план и содержание УП 2 курс 4 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов	Уровень освоения

Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи			4	1
	1.	Инструктаж по Т.Б.	У1,31. ОК2	1	
	2.	Здоровый образ жизни.		1	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			не предусмотрено	
	Контрольная работа			не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
	6.	Выполнить комплекс физических упражнений	У1,31,32,ОК2	2	
Тема: Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра			32	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			16	2
	33	Совершенствование техники передачи мяча снизу.	У1,31,32,ОК6, ОК8,ПК2.2	1	
	34	Совершенствование техники передачи мяча снизу.		1	
	35	Совершенствование техники передачи мяча сверху.		1	
	36	Совершенствование техники передачи мяча сверху.		1	
	37	Совершенствование техники подачи мяча.		1	
38	Совершенствование техники подачи мяча.			1	

	39	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху		1			
	40	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху		1			
	41	Совершенствование техники перемещений.		1			
	42	Развитие быстроты.		1			
	43	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам.		1			
	44	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам.		1			
	45	Совершенствование техники нападающего удара.		1			
	46	Развитие силы		1			
	47	Совершенствование техники защитных действий		1			
	48	Совершенствование техники защитных действий		1			
	Контрольная работа					<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся					16	
7.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6,</u> <u>ОК8,ПК2.2</u>					
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения			16			
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>			
	Практические занятия			8	2		
	49	Совершенствование техники отжимания.	<u>У1,31,32,ОК6</u> <u>ОК8,ПК1.5</u>	1			
	50	Развитие силы.		1			
	51	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины.		1			
	52	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины.		1			
	53	Совершенствование техники отжимания с хлопками.		1			
	54	Развитие силы.		1			

	55	Совершенствование техники упражнений на мышцы живота.		1	
	56	Совершенствование техники упражнений на мышцы живота.		1	
	Контрольная работа			не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			8	
	8.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6О</u> К8,ПК1.5		
Тема: Футбол	Содержание учебного материала			12	
	Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.				
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			6	2
	57	Совершенствование техники владения мячом.	<u>У1,31,32,ОК3,</u> <u>ОК4,ПК1.5</u>	1	
	58	Совершенствование техники владения мячом.		1	
	59	Совершенствование техники защитных действий		1	
	60	Совершенствование техники защитных действий		1	
	61	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.		1	
	62	Двухсторонняя игра.		1	
	Контрольная работа			не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			6	
	9.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК3,</u> <u>ОК4,ПК1.5</u>		
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала			16	
	Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.				
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			10	2
	63	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<u>У1,31,32,ОК2,</u>	1	

	64	Развитие быстроты		1	
	65	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		1	
	66	Развитие быстроты		1	
	67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		1	
	68	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	ОК3,ОК4,ПК14	1	
	69	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1	
	70	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1	
	71	Совершенствование техники прыжков в длину		1	
	72	Развитие выносливости. Зачет..		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			10	
	10	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14		
	Итого :Количество часов за 4 семестр: 2ч (л/з) + 40(п/з) = 42ч +42 ч.(с/р)=84 часа				

2.2.3 Тематический план и содержание УП 3 курс 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов	Уровень освоения
Тема Физическая культура в	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания,		4	1

общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи				
	1.	Инструктаж по технике безопасности.	У1,31. ОК2	1	
	2.	Основы ЗОЖ		1	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
	1.	Выполнить комплекс физических упражнений	У1,31,32,ОК2	2	
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.			12	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			6	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14	1	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		1	
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1	
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1	
	5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		1	
	6.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			6	
	2.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14		

Тема: Футбол	Содержание учебного материала Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			16	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			8	2
	7	Совершенствование техники владения мячом.	<u>У1,31,32,ОК3,</u> <u>ОК4,ПК1.5</u>	1	
	8	Развитие силы		1	
	9	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.		1	
	10	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.		1	
	11	Совершенствование техники защитных действий		1	
	12	Совершенствование техники защитных действий		1	
	13	Совершенствование техники захвата мяча.		1	
	14	Развитие силы		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			8	
	3.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК3,</u> <u>ОК4,ПК1.5</u>		
Тема: Баскетбол	Содержание учебного материала Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности			20	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			10	2
	15	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	<u>У1,31,32,ОК6,</u> <u>ОК8,ПК2.2</u>	1	
	16	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу		1	
	17	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		1	
	18	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		1	

	19	Совершенствование техники тактических действий в защите.		1	
	20	Совершенствование техники тактических действий в защите.		1	
	21	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		1	
	22	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		1	
	23	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		1	
	24	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		1	
	Контрольная работа				
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			10	
4.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК6, ОК8,ПК2.2			
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения			12	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			6	2
	25	Совершенствование техники отжимания.	У1,31,32,ОК6О К8,ПК1.5	1	
	26	Развитие силы		1	
	27	Совершенствование техники подтягивания.		1	
	28	Развитие силы		1	
	29	Совершенствование техники отжимания.		1	
	30	Развитие силы. Зачет		1	
	Контрольная работа			не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			6	
	5.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК6О К8,ПК1.5		

		Итого: 2 ч.(л/з) +30 ч. (п/з)= 32 ч.+32ч (с/р)=64 часа			
--	--	--	--	--	--

2.2.4 Тематический план и содержание УП 3 курс 6 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов	Уровень освоения
Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи		4	1
	1. Инструктаж по Т.Б.	У1,31. ОК2	1	
	2. Здоровый образ жизни.		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		не предусмотрено	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			
	6. Выполнить комплекс физических упражнений	У1,31,32,ОК2	2	

Тема: Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра			20	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			10	2
	31	Совершенствование техники передачи мяча снизу.	<u>У1,31,32,ОК6, ОК8,ПК2.2</u>	1	
	32	Совершенствование техники передачи мяча снизу.		1	
	33	Совершенствование техники подачи мяча.		1	
	34	Совершенствование техники подачи мяча.		1	
	35	Совершенствование техники перемещений.		1	
	36	Развитие быстроты		1	
	37	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам.		1	
	38	Совершенствование техники подачи прямо		1	
	39	Совершенствование техники нападающего удара.		1	
	40	Развитие силы		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			10	
	7.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6, ОК8,ПК2.2</u>		
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения			16	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	

	Практические занятия			8	2
	41	Изучение техники владения мячом.	У1,31,32,ОК6 ОК8,ПК1.5	1	
	42	Развитие силы		1	
	43	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины .		1	
	44	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины .		1	
	45	Совершенствование техники отжиманий.		1	
	46	Развитие силы		1	
	47	Совершенствование техники упражнений на брусьях		1	
	48	Совершенствование техники упражнений на брусьях		1	
	Контрольная работа			не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			8	
	8.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК6О К8,ПК1.5		
Тема: Футбол	Содержание учебного материала			8	
	Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.				
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			4	2
	49	Совершенствование техники владения мячом.	У1,31,32,ОК3, ОК4,ПК1.5	1	
	50	Совершенствование техники владения мячом.		1	
	51	Совершенствование техники защитных действий		1	
	52	Совершенствование техники защитных действий		1	
	Контрольная работа			не предусмотрено	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			4	
	9.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК3, ОК4,ПК1.5		
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала			8	
	Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта,				

	стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.			
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		4	2
53	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14	1	
54	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1	
55	Совершенствование техники прыжков в длину		1	
56	Развитие выносливости. Зачет..		1	
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4	
10	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14		
Итого :Количество часов за 4 семестр: 2ч (л/з) + 26 (п/з) = 28ч +28 ч.(с/р)=56 часов				

2.2.5 Тематический план и содержание УП 4 курс 7 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов	Уровень освоения
Тема Физическая культура в общекультурной и	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и		4	1

профессиональн ой подготовке студентов СПО	вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи				
	1.	Инструктаж по технике безопасности.	У1,31. ОК2	1	
	2.	Основы ЗОЖ		1	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			<i>не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
	1.	Выполнить комплекс физических упражнений	<u>У1,31,32,ОК2</u>	2	
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.			8	
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			4	2
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<u>У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14</u>	1	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		1	
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1	
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			4	
	2.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК2, ОК3,ОК4,ПК14</u>		
Тема: Футбол	Содержание учебного материала Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			8	

	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			4	2
	5	Совершенствование техники владения мячом.	<u>У1,31,32,ОК3,</u> <u>ОК4,ПК1.5</u>	1	
	6	Развитие силы		1	
	7	Совершенствование техники захвата мяча.		1	
	8	Развитие силы		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			4	
	3.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК3,</u> <u>ОК4,ПК1.5</u>		
Тема: Баскетбол	Содержание учебного материала			8	
	Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности				
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			4	2
	9	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	<u>У1,31,32,ОК6,</u> <u>ОК8,ПК2.2</u>	1	
	10	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу		1	
	11	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		1	
	12	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			4	
	4.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6,</u> <u>ОК8,ПК2.2</u>		
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			12	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в				

	чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения			
	Лабораторные работы		<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		6	2
13	Совершенствование техники отжимания.	У1,31,32,ОК6О К8,ПК1.5	1	
14	Развитие силы		1	
15	Совершенствование техники подтягивания.		1	
16	Развитие силы		1	
17	Совершенствование техники отжимания.		1	
18	Развитие силы. Зачет		1	
	Контрольная работа		<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		6	
5.	Закрепление и совершенствование изученной техники	У1,31,32,ОК6О К8,ПК1.5		
	Итого: 2 ч.(л/з) +18 ч. (п/з)= 20 ч.+20ч (с/р)=40 часа			

2.2.6 Тематический план и содержание УП 4 курс 8 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем часов	Уровень освоения
Тема: Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой,		12	

	блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра				
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			6	2
	19	Совершенствование техники передачи мяча снизу.	<u>У1,31,32,ОК6,</u> <u>ОК8,ПК2.2</u>	1	
	20	Совершенствование техники передачи мяча снизу.		1	
	21	Совершенствование техники подачи мяча.		1	
	22	Совершенствование техники подачи мяча.		1	
	23	Совершенствование техники перемещений.		1	
	24	Развитие быстроты		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			6	
	7.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6,</u> <u>ОК8,ПК2.2</u>		
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			8	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусьях. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения				
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			4	2
	25	Изучение техники владения мячом.	<u>У1,31,32,ОК6</u> <u>ОК8,ПК1.5</u>	1	
	26	Развитие силы		1	
	27	Совершенствование техники отжиманий.		1	
	28	Развитие силы		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			4	
	8.	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК6О</u> <u>К8,ПК1.5</u>		
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала			8	
	Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.				
	Лабораторные работы			<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			4	2
	29	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1	
	30	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	<u>У1,31,32,ОК2,</u> <u>ОК3,ОК4,ПК14</u>	1	
	31	Совершенствование техники прыжков в длину		1	
	32	Дифференцированный зачет.		1	
	Контрольная работа			<i>не предусмотрено</i>	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся			4	
	10	Закрепление и совершенствование изученной техники	<u>У1,31,32,ОК2,</u> <u>ОК3,ОК4,ПК14</u>		
	Итого :Количество часов за 4 семестр: 14ч (п/з) +14 ч.(с/р)=28часов				

**2.3 Организационно-методические рекомендации:
Распределение учебных часов на различные темы программы.**

		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	20	10
2	Лёгкая атлетика	48	24
3	Спортивные игры	204	102
4	Атлетическая гимнастика	32	16
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	14
Всего:		332	166

3 Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетки;
- стойки;
- антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- гири;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;

(оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке).

Технические средства обучения- не предусмотрено

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

Дополнительные источники

4. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.
8. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014.
9. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.
10. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные Знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения презентаций и рефератов.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Атлетическая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения упражнений. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <p>Кроссовая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Приложение А

Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
ОК 3 - Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
ОК 4 -. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;	- технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ОК 6 - Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;	- творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	- технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Приложение Б
Планирование учебных занятий с использованием активных и
интерактивных форм и методов
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения на уроке	Код формируемых компетенций
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	20	Урок-консультация: Составление личного плана самостоятельных физических упражнений	ОК 2,3 ПК1.1
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	312	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 4,6,8 ПК1.2 ПК 2.2.

Таблица 1

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

№ п/ п	Наименование упражнений	Девушки						Юноши				
		Оценка в баллах										
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3	
2	Бег 60м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	
4	Бег 500м (сек)	1.5	2.00	2.10	2.20	2.30						
5	Бег 1000м (сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02	
6	Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек) Челночный бег 10×10м (мин.сек) Прыжок в длину с места (см) Прыжки со скакалкой 1 мин (кол.раз) Подтягивание в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.00	12.35	13.1 0	13.5 0	14.0 0	
7		29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5	
8		190	180	170	160	150	250	240	230	220	210	
9		140	120	110	100	90	140	130	120	110	100	
10		12	10	8	6	4	15	12	9	7	5	
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20						
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)						8	5	3	2	1	
13	Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз)						10	7	5	3	2	
14	Наклоны туловища вперед Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	25	20	15	12	8						
15		12	10	8	6	4	40	35	30	25	20	

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию