

	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса» (ГБПОУ РО «РКМиА»)
	ОПОП по специальности 22.02.06 Сварочное производство

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР



Подпись

Т.Ф. Гончарова

« 30 » августа 2019 г.

УТВЕРЖАЮ



Директор ГБПОУ РО «РКМиА»



Подпись

М.Н.Греховодова

« 30 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2019 г

Одобрена и рекомендована
с целью практического применения
цикловой методической комиссией
сварочных технологий
протокол № 11 от 25.06
председатель ЦМК  И.В. Михайлова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2014 г. №360, зарегистрированного в Минюсте 27 июня 2014 г. № 32877);
- Учебного плана ГБПОУ РО «РКМиА» по специальности 22.02.06 Сварочное производство от 21.06.2019 г

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»

Разработчик: Довбуш Надежда Васильевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «РКМиА»

Эксперты:

1. Бутко Татьяна Юрьевна, руководитель физ. воспитания высшей категории, преподаватель физической культуры ГАПОУ РО «РКТМ»;
2. Гончарова Татьяна Федоровна, заместитель директора по УМР ГБПОУ РО «РКМиА».

Лист актуализации программы

Протокол № 1 от
« 24 » 08 20 19 г.

Председатель ЦМК  / Михайлова И.В.

Протокол № ___ от
« ___ » _____ 20___ г.

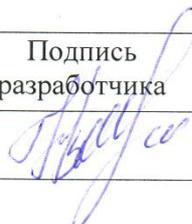
Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ___ от
« ___ » _____ 20___ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ___ от
« ___ » _____ 20___ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
27.08.2019г.	Актуализация не требуется	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Общего гуманитарного и социально-экономического» цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» способствует углублению и расширению знаний и умений, полученных обучающимися при освоении содержания учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОУД.06 «Физическая культура».

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено разделами: **практическая часть и самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (н-р атлетическая гимнастика).

Обучающихся, временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают учебно-методический материал, готовят рефераты, отвечают устно.

Все контрольные нормативы, по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ РО «РКМиА» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общепрофессиональный учебный цикл.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающие в себя способность:

- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий;

– ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающихся – 252 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

– внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося – 84 часа;

– теоретических занятий обучающегося – 10 часов;

– практических занятий обучающегося – 158 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	158
теоретические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе:	
подготовка рефератов	32
подготовка презентаций	12
выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики	40
Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		219	
Тема 1.1.Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	20	2
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.подвижные игры		
	Теоретическая часть	3	
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания	1	
	2. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей	1	
	3. Особенности физической и функциональной подготовленности	1	
	Практическая часть	14	
	1. Развитие физического качества: силы	1	
	2. Построение, перестроение. ОФП	2	
	3. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей	2	
	4. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств	2	
	5. Особенности физической и функциональной подготовленности	2	
	6. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами	3	
	7. Подвижные игры	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
1. Разработать комплекс утренней гимнастики	1		
2. Закрепить выполнение комплексов упражнений для глаз	1		
3. Закрепить выполнение упражнений на коррекцию фигуры	1		

Тема 1.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		21	2	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков				
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–		
	Практические занятия на темы:		15		
	8.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	3		
	9.	Стойки в волейболе. ОФП	3		
	10	Волейбольная разминка. Перемещение по площадке	3		
	11	Общеразвивающие физические упражнения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	3		
	12	Общеразвивающие физические упражнения. Приём мяча	2		
	13	Зачет	1		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–		
	Самостоятельная работа обучающихся		6		
	1.	Подготовить рефераты на тему: «Волейбол»	2		
	2.	Подготовить презентацию на тему: «Волейбол»	2		
3.	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики	2			
Тема 1.3.Легкая атлетика	Содержание учебного материала		50	2	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину				
	Теоретическая часть		3		
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1		
	2.	Характеристика легкоатлетических упражнений	2		
	Практическая часть		29		
	14.	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка	2		
	15.	Техника бега на короткие дистанции	2		
	16.	Техника старта на короткие дистанции	2		
	17.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 30 м., 60 м	2		
18.	Техника бега на средние дистанции. ОФП	2			
19.	Техника старта на средние дистанции	2			

	20.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 100 м., 200 м	2	
	21.	Техника бега на длинные дистанции	2	
	22.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 1000 м., 2000 м, 3000 м	2	
	23.	Техника старта на длинные дистанции	1	
	24.	Общеразвивающие физические упражнения. Спринтерский бег. ОФП	2	
	25.	Равномерный бег, бег по пересеченной местности	2	
	26.	Эстафетный бег. СКН	2	
	27.	Техника спортивной ходьбы	1	
	28.	Общеразвивающие физические упражнения. Прыжки в длину	2	
	29.	Зачет	1	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.	Подготовить презентацию «Основы ЗОЖ» «Роль физических упражнений в формировании и поддержке здоровья»	2	
	2.	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика»	2	
	3.	Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики: «Комплекс упражнений на укрепление мышц спины»	2	
	4.	Закрепить технику бега на короткие дистанции	2	
	5.	Закрепить технику бега на средние дистанции	2	
	6.	Закрепить технику бега на длинные дистанции	2	
	7.	Закрепить технику эстафетного бега	2	
	8.	Закрепить технику передачи эстафетной палочки	2	
	9.	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика – королева спорта»	2	
Тема 1.4. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		44	2
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра			
	Теоретическая часть		2	
	1.	Правила игры. Правила судейства	2	
Практические занятия на темы:		28		

	30.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	2	
	31.	Баскетбольная разминка. Техника перемещения по площадке	2	
	32.	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча	2	
	33.	Баскетбол. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	34.	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2	
	35.	Общеразвивающие упражнения. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении	2	
		Тактика игры в нападении	2	
	36.	Общеразвивающие физические упражнения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	3	
	37.	Общеразвивающие физические упражнения. Тактика игры в защите в баскетболе	3	
	38.	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра	3	
	39.	Сдача нормативов. Двусторонняя игра	4	
	40.	Зачет	1	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1.	Подготовить рефераты на тему: «Самоконтроль за реакцией организма на физические нагрузки»	2	
	2.	Подготовить презентацию на тему: «Баскетбол»	1	
	3.	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики: «Комплекс упражнений на укрепление мышц ОДА»; «Физические качества: понятия и характеристика»	3	
	4.	Закрепить технику ведения мяча	2	
	5.	Закрепить технику штрафного броска	2	
	6.	Закрепить технику нападения	2	
	7.	Подготовить рефераты на тему: «Баскетбольная разминка»	2	
Тема 1.5. Футбол. Настольный теннис	Содержание учебного материала		31	2
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра			
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–	
	Практические занятия на темы:		19	

	40.	Перемещение по полю, ведение мяча	2	
	41.	Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой	2	
	42.	Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой	2	
	43.	Удары по воротам. Обманные движения	2	
	44.	Футбольная разминка. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	45.	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	2	
	46.	Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков	2	
	47.	Настольный теннис. Техника игры	2	
	48.	Закрепить технику игры (настольный теннис)	3	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1.	Закрепить технику и тактику спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2	
	2.	Совершенствование техники ведения мяча	2	
	3.	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	4.	Подготовить реферат на тему: «Футбол»	2	
	5.	Подготовить реферат на тему: «Правила игры футбола»	2	
	6.	Подготовить реферат на тему: «Техника игры»	2	
Тема 1.6. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		25	2
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков			
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–	
	Практические занятия на темы:		15	
	50.	Общеразвивающие физические упражнения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	1	
	51.	Общеразвивающие физические упражнения. Приём мяча	2	
	52.	Техника передачи мяча	2	
	53.	Общеразвивающие физические упражнения. Техника нападающего удара	2	
	54.	Общеразвивающие физические упражнения. Блокирование нападающего удара	2	
	55.	Волейбольная разминка. Страховка у сетки, расстановка игроков	2	

	56.	Тактика игры в защите, в нападении	2	
	57.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	1	
	58.	Зачет	1	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	1.	Подготовить рефераты на тему: «Физическое качество: ловкость»	2	
	2.	Подготовить рефераты на тему: «Физическое качество: выносливость»	2	
	3.	Подготовить рефераты на тему: «Физическое качество: сила»	2	
	4.	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики: «Комплекс упражнений на укрепление мышц ног»	2	
	5.	Подготовить рефераты на тему: «Волейбольная разминка»	2	
Тема 1.7.Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		42	2
	Составление комплексов атлетической гимнастики. Атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	Теоретическая часть		2	
	1.	Атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии	2	
	Практические занятия на темы:		22	
	59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках атлетической гимнастики	2	
	60.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями	3	
	61.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц спины	3	
	62.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц пресса	3	
	63.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц ног	3	
	64.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц спины	3	
	65.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	
66.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2		

	67.	Зачет	1	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.	Закрепить комплекс упражнений с гантелями	3	
	2.	Подготовить реферат на тему: «Комплекс упражнений с гантелями»	3	
	3.	Подготовить презентацию на тему: «Атлетическая гимнастика»	3	
	4.	Подготовить комплекс упражнений на пресс	3	
	5.	Подготовить реферат на тему: «Комплекс упражнений на мышцы живота»	3	
	6.	Подготовить презентацию на тему: «Комплекс упражнений на плечевой пояс»	3	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			19	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		12	2
	<p>Подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>			
Теоретическая часть (не предусмотрена)			–	
Практические занятия на темы:			9	
	68.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	
	69.	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	70.	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда	1	
	71.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков	1	
	72.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	1	
	73.	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	1	

	74.	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	1	
	75.	Сдача норм ГТО	2	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1.	Подготовить реферат на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	1	
	2.	Подготовить презентацию на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	1	
	3.	Подготовить реферат на тему: «Прикладные виды спорта»	1	
Тема 2.2. Военно - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		7	2
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре			
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–	
	Практические занятия на темы:		7	
	76.	Инструктаж по технике безопасности на военно-прикладной физической подготовке	1	
	77.	Строевая подготовка. ОФП	1	
	78.	Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка	1	
	79.	Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка	1	
	80.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО	1	
	81.	Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты	1	
Самостоятельная работа обучающихся(не предусмотрена)		–		
Дифференцированный зачет			1	
Всего:			252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, стол теннисный, сетка для теннисного стола, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства:

– компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017.
2. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. – М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> .
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.edu.ru> .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися заданий практических и теоретических занятий, а также заданий по темам, отведенным на самостоятельное изучение.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>– оценка защиты рефератов: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» «Комплекс упражнения для мышц живота (пресс)», «Комплекс упражнений с гантелями»;</p> <p>– оценка выполнения презентаций: «Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления»;</p> <p>оценка устных ответов;</p> <p>– оценка выполнения заданий теоретической части дифференцированного зачета.</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>– оценка защиты рефератов: «Прикладные виды спорта»; «Физическая культура как один из факторов ЗОЖ»; «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»;</p> <p>– оценка выполнения презентаций: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»;</p> <p>– оценка устных ответов на темы: «Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий»;</p> <p>оценка выполнения заданий по</p>

	<p>темам, отведенным на самостоятельное изучение (написание плана проведения комплексов общеразвивающие упражнения).</p>
Уметь:	
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения силовых упражнений; – наблюдение и оценка выполнения упражнений на развитие и проработку групп мышц; – формализованное наблюдение и оценка работы на практических занятиях по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, атлетическая гимнастика; – наблюдение и оценка за умением контролировать дыхание и частоту пульса; – оценивание сдачи нормативов.