**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Димитровградский механико-технологический техникум**

**молочной промышленности»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»**

*(индекс, наименование)*

**Специальность** 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование».

*(код, наименование)*

**Димитровград 2020**



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **21** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **22** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование» Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование». Особое значение дисциплинаимеетпри формировании и развитии элементов следующих компетенций:

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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

.**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК, ОК. | Умения | Знания |
| **ОК 2.** | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| **ОК 3.** | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| **ОК 6.** | . Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| **ОК 9.** | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **344** |
| **в том числе:** |
| практические занятия3 семестр4 семестр5 семестрТеория6 семестр7 семестр8 семестр | **168****32****38****28****4****29****27****14** |
| самостоятельная работа  | **172** |
| **Промежуточная аттестация в форме зачёта (3,5,7 семестр)****Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4 семестр, 6 семестр, 8 семестр)** | **10** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов** | **Объем****в часах** | **Уровень освоения** |
| 1 | *2* | *3* | *4* |
|  | **3 семестр** | **32** |  |
| **Раздел № 1. Легкая атлетика.** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Формируемые компетенции:** ОК2, ОК3, ОК6, ОК9.**Содержание учебного материала** | **34** |  |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Правила техники безопасности при занятии физической культурой. |
| Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. |
| Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. |
| Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. |
| **В том числе, практических занятий**  | 34 |
| Занятие№ 1 | **ПЗ № 1** . Инструктаж по технике безопасности. Техника бега по пересечённой местности. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 2 | **ПЗ №2.** Обучение технике низкого и высокого старта. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 3 | **ПЗ №3.** Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 4 | **ПЗ №4.** Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега по дистанции.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 5 | **ПЗ № 5**. Техника бега по дистанции. Бег – 100 м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 6 | **ПЗ № 6.** Техника бега по дистанции. Эстафетный бег – 4 по 100 м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 7 | **ПЗ № 7.** Техника бега по дистанции. Эстафетный бег 4 по 400 м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 8 | **ПЗ № 8.** Обучение технике бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 9 | **ПЗ № 9.**Техника бега по дистанции. Бег – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 10 | **ПЗ № 10.**Выполнение контрольных нормативов, челночный бег – 3 по 10 м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие № 11 | **ПЗ № 11.**Техника выполнения прыжков в длину с места. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие №12 | **ПЗ № 12.**Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие №13 | **ПЗ № 13.** Техника выполнения прыжков в высоту способом «перешагивания». | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие №14 | **ПЗ № 14.** Техника метания гранаты на дальность разбега.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие №15 | **ПЗ № 15.** Овладение техникой кроссового бега.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие №16 | **ПЗ №16**. Итоговое занятие- зачет | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| **4 семестр** | **38** |  |
| Занятие №17 | **ПЗ №17.** Эстафетный бег – 4 по 100 м. Способы передачи эстафетной палочки. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| Занятие №18 | **ПЗ № 18.** Контрольные нормативы: Челночный бег – 5 по 10 м. Прыжок с места. Бег – 500 и 1000 м. | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** кроссовый бег | 2 |  |
| **Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Формируемые компетенции:** ОК2, ОК3, ОК6, ОК9.**Содержание учебного материала** | **34** |  |
|  Общеразвивающие упражнения. |
| Упражнения в паре с партнером. |
| Упражнения с гантелями. |
| Упражнения с набивными мячами. |
| Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). |
| Упражнения для коррекции зрения |
| Упражнения с обручем (девушки). |
| **В том числе, практических занятий**  | 34 |
| Занятие № 19 | **ПЗ № 19.** Техника безопасности. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 20 | **ПЗ № 20.** Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение построений и размыканий. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 21 | **ПЗ № 21.** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Выполнение комплекса ОРУ на все группы мышц. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 22 | **ПЗ № 22.** . Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Выполнение комплекса ОРУ на все группы мышц с отягощениями. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 23 | **ПЗ № 23.** Общеразвивающие упражнения (ОРУ).Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 24 | **ПЗ № 24.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища с отягощениями.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 25 | **ПЗ № 25.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса с отягощениями.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 26 | **ПЗ № 26.** Выполнение комплекса ОРУ на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 27 | **ПЗ № 27.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса с отягощениями. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 28 | **ПЗ № 28.**Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 29 | **ПЗ № 29.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног с отягощениями. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 30 | **ПЗ № 30.** Выполнение комплекса ОРУ для суставов.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Зан.№31 № 30 | **ПЗ № 31.** Выполнение акробатических упражнений Изучение способов группировки.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 32 | **ПЗ № 32.** Выполнение перекатов вперёд, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 33 | **ПЗ № 33.** Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 34 | **ПЗ № 34.**Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов**.** | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| Занятие № 35 | **ПЗ № 35. Дифференцированный зачет**. | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| **5 семестр** | **32** |  |
|  | Занятие № 36 | **ПЗ № 36.**Контрольные нормативы: Подтягивание. Челночный бег – 5 по 10 м. Прыжки на скакалке за 30 секунд. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс ОРУ | 2 |  |
| **Раздел № 3. Спортивные игры.** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Формируемые компетенции:** ОК2, ОК3, ОК6, ОК9.**Содержание учебного материала** | **36** |  |
| Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| **В том числе, практических занятий** | 36 |
| Занятие № 37 | Инструктаж по охране труда. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие №38 | Правила и судейство соревнований по волейболу. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 39 | **ПЗ № 37.** Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 40 | **ПЗ № 38.** Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 41 | **ПЗ № 39.**Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие №42 | **ПЗ № 40.** Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 43 | **ПЗ № 41.** Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 44 | **ПЗ № 42.** Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 45 | **ПЗ № 43.** Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие№ 46 | **ПЗ № 44.**Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, с отскоком от пола. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 47 | **ПЗ № 45.**Совершенствование техники ведения мяча.Выполнение ведения с изменением направления движения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 48 | **ПЗ № 46.**Выполнение приемов выбивания мяча.Перехват мяча, накрывание. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие№49 | **ПЗ № 47.**Техника выполнения бросков мяча.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 50 | **ПЗ № 48.**Совершенствование техники бросков мяча. Добивание мяча. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 51 | **ПЗ № 49. Зачёт.** | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| **6 семестр** | **29** |  |
| Занятие № 52 | **ПЗ № 50.**Совершенствование техники ведения мяча.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 53 | **ПЗ № 51.**Инструктаж по охране труда при проведении занятий по мини - футболу. Совершенствование техники ведения, остановок мяча. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 54 | **ПЗ № 52.**Выполнение упражнений с ударами по катящемуся мячу средней частью подъема ноги.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| Занятие № 55 | **ПЗ № 53.**Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**занятия в спортсекции | 2 |  |
| **Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Формируемые компетенции:** ОК2, ОК3, ОК6, ОК9.**Содержание учебного материала** | **36** |  |
| Спортивная аэробика.Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. |
| Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.  |
| Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.  |
| **В том числе, практических занятий** | 36 |
| Занятие № 56 | **ПЗ №54.**Инструктаж по технике безопасности. Обучение комплексам упражнений. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 57 | **ПЗ № 55.**Обучение основным видам перемещений.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 58 | **ПЗ № 56.**Обучение технике выполнения движений в степ-аэробике. Основные исходные положения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 59 | **ПЗ № 57.**Обучение технике выполнения движений в фитбол-аэробике. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 60 | **ПЗ № 58.**Обучение технике выполнения движений в шейпинге. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 61 | **ПЗ № 59.**Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 62 | **ПЗ № 60.**Обучение на занятиях гимнастикой:страховке и самостраховке. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 63 | **ПЗ № 61.**Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение построений и размыканий. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 64 | **ПЗ № 62.**Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 65 | **ПЗ № 63.**Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 66 | **ПЗ № 64. Дифференцированный зачет** | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 1 |  |
| **7 семестр** | **27** |  |
| Занятие № 67 | **ПЗ № 65.**Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 68 | **ПЗ № 66.**Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 69 | **ПЗ № 67.** Обучение комплексам упражнений атлетической гимнастики. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 70 | **ПЗ № 68.**Выполнение комплексных и отдельных упражнений на развитие силы. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Зан.№ 71 | **ПЗ № 69.**Выполнение упражнений на выносливость.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 72 | **ПЗ № 70.**Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации. Упражнения со скакалкой. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 73 | **ПЗ № 71.** Выполнение упражнений на развитие гибкости. Упражнения на подвижность суставов. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 74 | **ПЗ № 72.**Выполнение комплекса упражнений с гирями, гантелями, штангой. | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| **Раздел №5. Силовая подготовка.** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Формируемые компетенции:** ОК2, ОК3, ОК6, ОК9.**Содержание учебного материала** | **22** |  |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. |
| **В том числе, практических занятий** | 22 |
| Занятие № 75 | **ПЗ № 73**.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 76 | **ПЗ № 74.**Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Силовые упражнения с гантелями.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 77 | **ПЗ №75.** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.Отжимания, подтягивания. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 78 | **ПЗ № 76**. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Планка.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие№ 79 | **ПЗ №77.** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Упражнения с мячом.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 80 | **ПЗ №78. Зачет** | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:** комплекс производственной гимнастики | 1 |  |
| **8 семестр** | **14** |  |
| Занятие № 81 | **ПЗ №79.** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 82 | **ПЗ №80.** Выполнение силовых упражнений с отягощением на мышцы ног.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие№ 83 | **ПЗ №81.**Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 84 | **ПЗ №82.** Выполнение силовых упражнений с отягощением на мышцы спины. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 85 | **ПЗ №83.** Обучение развитию общей и силовой мышечной выносливости. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 86 | **ПЗ № 84.**Обучение развитию общей и силовой скоростной выносливости. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
| Занятие № 87 | **ПЗ № 85. Дифференцированный зачёт.** | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**комплекс производственной гимнастики | 2 |  |
|  | **Всего:** | **344** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты, включающие спортивный зал с игровым спортинвентарем и открытый стадион широкого профиля.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1.Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. 5-е изд.. стереотип. - М.: Академия, 2018

2. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2014. – (Учебное пособие для ссузов)

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронная библиотека Юрайт
2. ЭБС «Академия»
3. <https://sites.google.com/site/piskunovaleksejvladimirovic>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»

 **3.3 Реализация учебной дисциплины.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура реализуется путем непосредственного взаимодействия педагогического работника со студентом и/или с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может осуществляться на 100%, в полном объеме.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Экспертная оценка устного опросаЭкспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Экспертная оценка устного опросаЭкспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль иэкспертная оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |