

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технико-экономический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура»
(индекс, наименование)

Специальность 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое
оборудование
(код, наименование)

Димитровград 2021

ОГБПОУ ДИТЭК	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	стр. 2 из 21
--------------	---	--------------

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование» (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 823 от 28.07.2014 г., зарегистрирован Министерством Юстиции № 33824 от 25.08.2014 г.)

РАССМОТРЕНА

методической цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

Председатель  М.В. Уляшкіна
(подпись) (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
ОГБПОУ ДИТЭК

 Н.В. Дергунова
(подпись)

« 31 » 08 20 21 г.

Автор-разработчик:

Нуруллова Ю.В. – преподаватель высшей квалификационной категории
ОГБПОУ ДИТЭК

(Ф.И.О., должность)

ОГБПОУ ДнТЭК		стр. 3 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

ОГБПОУ ДнТЭК		стр. 4 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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.

Содержание дисциплины направлено на формирование элементов общих компетенций (ОК) и личностные результаты (ЛР):

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.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 5 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 22 Способный к самостоятельному решению вопросов жизнеустройства

ЛР 23 Владеющий навыками принятия решений социально-бытовых вопросов

ЛР 24 Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

ЛР 25 Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей

ЛР 26 Способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью

ЛР 27 Способный к применению инструментов и методов бережливого производства

ЛР 28 Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем

ЛР 29 Способный к художественному творчеству и развитию эстетического вкуса

ЛР 30 Способный к сознательному восприятию экосистемы и демонстрирующий экокультуру

ЛР 31 Способный к применению логистики навыков в решении личных и профессиональных задач

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузке студента - 172 часа;

самостоятельной работы студента – 172 часа.

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 6 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе в форме практической подготовки:	-
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	100
теоретические занятия	72
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
внеаудиторная самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 7 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр	32 (30+2)	
Раздел № 1. Легкая атлетика.	В результате изучения темы студент должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	36	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
	знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.		
	Содержание учебного материала		
	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 4x100 м, 4x400 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 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	2		

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 8 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	№ 1		
Занятие	№ 2	Правила техники бега по пересечённой местности.	2
Занятие	№ 3	Правила техники низкого и высокого старта. Дыхание во время бега.	2
Занятие	№ 4	Правила стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Занятие	№ 5	Правила техники бега на короткие дистанции. Техника бега по дистанции.	2
Занятие	№ 6	ПЗ № 1. Техника бега по дистанции. Бег – 100 м.	2
Занятие	№ 7	ПЗ № 2. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег – 4 по 100 м.	2
Занятие	№ 8	ПЗ № 3. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег 4 по 400 м.	2
Занятие	№ 9	Правила техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции.	2
Занятие	№ 10	ПЗ № 4. Техника бега по дистанции. Бег – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	2
Занятие	№ 11	ПЗ № 5. Выполнение контрольных нормативов, челночный бег – 3 по 10 м.	2
Занятие	№ 12	ПЗ № 6. Техника выполнения прыжков в длину с места. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись».	2
Занятие	№ 13	ПЗ № 7. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна.	2
Занятие	№ 14	ПЗ № 8. Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения прыжков в высоту способом «перешагивания».	2
Занятие	№ 15	ПЗ № 9. Техника метания гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Метание теннисных мячей на дальность.	2
Занятие		ПЗ № 10. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 8-10 минут.	2

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 9 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	№16	Кроссовый бег. Специальные упражнения бегуна.		
	В том числе, самостоятельных занятий:		32	
		Выполнение двигательных действий: утренняя гигиеническая гимнастика, кроссовый бег, пробег коротких отрезков с максимальной скоростью, многоскоки.	6	
		Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	4	
		Техника бега на средние и длинные дистанции, бег с препятствиями.	4	
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	
		Прыжки в длину с разбега.	4	
		Метание теннисных мячей на дальность.	2	
		Подтягивание, сгибание и разгибание рук на брусьях, а также поднимание туловища из положения лежа.	2	
		Составить комплексы упражнений для прыгунов и метателей.	2	
		Бег на средние дистанции.	4	
	4 семестр		38 (36+2)	
	Занятие №17	ПЗ № 11. Эстафетный бег – 4 по 100 м. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	Занятие №18	ПЗ № 12. Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег. Подтягивание. Прыжок с места. Бег.	2	
Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	В результате изучения темы студент должен		34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
	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.			
	Содержание учебного материала			
	Общеразвивающие упражнения.			
	Упражнения в паре с партнером.			

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 10 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

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	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	2	
Занятие № 20	Правила техники выполнения ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений, построений и размыканий.	2	
Занятие № 21	Правила техники выполнения комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
Занятие № 22	ПЗ № 13. Выполнение комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног с отягощениями.	2	
Занятие № 23	Правила техники выполнения комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
Занятие № 24	ПЗ № 14. Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища с отягощениями.	2	
Занятие № 25	ПЗ № 15. Выполнение комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса с «отягощениями». Комплекс упражнений для мышц груди.	2	
Занятие № 26	Правила техники выполнения комплекса ОРУ со свободными весами: гантелями, штангами.	2	
Занятие № 27	ПЗ № 16. Выполнение комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса с «отягощениями».	2	
Занятие № 28	ПЗ № 17. Выполнение комплекса упражнений для развития основных мышечных групп.	2	
Занятие № 29	ПЗ № 18. Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног с отягощениями.	2	

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 11 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	Занятие № 30	ПЗ № 19. Выполнение комплекса ОРУ для суставов.	2	
	Занятие № 31	Правила техники выполнения акробатических упражнений. Изучение способов	2	
	Занятие № 32	ПЗ № 20. Выполнение перекатов вперёд, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков вперёд и назад.	2	
	Занятие № 33	ПЗ № 21. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	Занятие № 34	ПЗ № 22. Контрольные нормативы. Подтягивание. Челночный бег. Прыжки на скакалке. (кистевая динамометрия).	2	
	Занятие № 35	ПЗ № 23. Дифференцированный зачёт.	2	
	В том числе, самостоятельных занятий		38	
	Выполнение двигательных действий: утренняя гигиеническая гимнастика, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие ног к перекладине, приседания с отягощениями.		10	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, корригирующей гимнастики.		6	
	Выполнение упражнений на развитие физических качеств.		8	
	Составление и выполнение комплекса корригирующей гимнастики в соответствии с нарушениями здоровья, возникающих в процессе профессиональной деятельности.		6	
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.		4	
	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	
	5 семестр		32 (30+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. Содержание учебного материала		36	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 12 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	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 № 36	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	2	
Занятие № 37	Правила техники обучения спортивным играм как средство совершенствования ОФП.	2	
Занятие № 38	ПЗ № 24. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Занятие № 39	ПЗ № 25. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	
Занятие № 40	ПЗ № 26. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
Занятие № 41	ПЗ № 27. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.	2	
Занятие № 42	Правила выполнения техники нападающего удара, способы блокирования. Учебная игра волейбол.	2	
Занятие № 43	ПЗ № 28. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. Волейбол - сдача контрольных нормативов.	2	
Занятие № 44	Ознакомление с правилами техники безопасности при игре в баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами.	2	
Занятие № 45	ПЗ № 29. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу, скрытая передача.	2	
Занятие № 46	ПЗ № 30. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 13 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

Занятие № 47	ПЗ № 31. Выполнение приемов выбивания мяча. Выполнение ОРУ в движении.	2	
Занятие № 48	Правила техники выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу.	2	
Занятие № 49	ПЗ № 32. Совершенствование техники бросков мяча. Выполнение комплекса УГГ.	2	
Занятие № 50	ПЗ № 33. Проведение двухсторонней игры с применением освоенных элементов техники.	2	
Занятие № 51	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по мини - футболу. Мини-футбол как средство совершенствования ОФП.	2	
В том числе самостоятельных работ		32	
Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		12	
Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).		10	
Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.		6	
Правила самоконтроля.		4	
6 семестр		29 (27+2)	
Занятие № 52	Ознакомление с правилами техники ведения, остановок и стоек.	2	
Занятие № 53	ПЗ № 34. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов.	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.	37	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 14 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.			ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
Содержание учебного материала			
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		37	
Занятие № 54	Ознакомление с правилами техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комплекс упражнений.	2	
Занятие № 55	ПЗ № 35. Обучение основным видам перемещений.	2	
Занятие № 56	ПЗ № 36. Обучение технике выполнения движений в степ-аэробике. Основные исходные положения.	2	
Занятие № 57	ПЗ № 37. Обучение технике выполнения движений в фитбол-аэробике.	2	
Занятие № 58	Ознакомление с правилами техники выполнения движений в шейпинге: основные средства, виды упражнений.	2	
Занятие № 59	ПЗ № 38. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	
Занятие № 60	Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	2	
Занятие № 61	ПЗ № 39. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений.	2	
Занятие № 62	ПЗ № 40. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 15 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

Занятие № 63	ПЗ № 41. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки.	1	
Занятие № 64	Ознакомление с правилами техники выполнения перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
Занятие № 65	Ознакомление с правилами техники выполнения стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
Занятие № 66	ПЗ № 42. Дифференцированный зачёт.	2	
В том числе, самостоятельных занятий		29	
Выполнение двигательных действий: утренняя гигиеническая гимнастика, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног к перекладине, приседания с отягощениями.		10	
Выполнение комплексов дыхательных упражнений, корригирующей гимнастики.		4	
Выполнение упражнений на развитие физических качеств.		4	
Составление и выполнение комплекса корригирующей гимнастики в соответствии с нарушениями здоровья, возникающих в процессе профессиональной деятельности.		5	
Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.		2	
Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	
7 семестр		27	
Занятие № 67	Ознакомление с правилами техники безопасности при занятии атлетической гимнастикой. Обучение комплексам упражнений.	2	
Занятие № 68	Ознакомление с техникой выполнения комплексных и отдельных упражнений на развитие силы всех групп мышц.	2	
Занятие № 69	ПЗ № 43. Выполнение упражнений на выносливость. Бег с малой скоростью до 8 минут. Бег со средней скоростью до 5 минут.	2	

ОГБПОУ ДиТЭК		стр. 16 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	Занятие № 70	ПЗ № 44. Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации. Выполнение акробатических элементов.	2	
	Занятие № 71	Ознакомление с правилами выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения на подвижность суставов, на растяжку рук и ног.	2	
	Занятие № 72	Ознакомление с правилами выполнения комплекса упражнений с гирями, гантелями, штангой.	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. Содержание учебного материала		29	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.			
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.			
	Специальные упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.			
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	В том числе, практических занятий		29	
	Занятие № 73	ПЗ № 45. Обучение правильному дыханию при выполнении силовых упражнений разного вида.	2	
	Занятие № 74	Правила выполнения специальных физических упражнений, укрепляющие мышцы рук.	2	
	Занятие № 75	ПЗ № 46. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Силовые упражнения с гантелями.	2	
Занятие	ПЗ № 47. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2		

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 17 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	№ 76	Отжимания, подтягивания.		
	Занятие № 77	Ознакомление с правилами выполнения специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса.	2	
	Занятие № 78	ПЗ № 48. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Планка. Велосипед.	1	
	Занятие № 79	Ознакомление с правилами техники выполнения упражнений для мышц передней и задней части бедра, голени и тазовой области.	2	
	Занятие № 80	Ознакомление с правилами техники выполнения силовых упражнений с отягощением, укрепляющим мышцы ног.	2	
В том числе, самостоятельных занятий			27	
Выполнение упражнений на укрепление мышц рук.			7	
Выполнение упражнений на укрепление мышц груди.			5	
Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса.			5	
Выполнение упражнений на укрепление мышц ног.			5	
Выполнение упражнений на укрепление мышц спины.			5	
8 семестр			14 (12+2)	
	Занятие № 81	Ознакомление с правилами выполнения упражнений, укрепляющих мышцы спины. Подтягивания. Поднятие туловища лёжа на животе.	2	
	Занятие № 82	Ознакомление с правилами выполнения физических силовых упражнений с отягощением, укрепляющие мышцы спины.	2	
	Занятие № 83	Ознакомление с правилами выполнения упражнений, способствующими общей и силовой мышечной выносливости.	2	

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 18 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

	Занятие № 84	Ознакомление с правилами техники выполнения упражнений по развитию общей и силовой скоростной выносливости.	2	
	Занятие № 85	ПЗ № 49. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	Занятие № 86	ПЗ № 50. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	Занятие № 87	ПЗ № 51. Дифференцированный зачёт.	2	
	В том числе, самостоятельных занятий		14	
	Выполнение силовых упражнений на укрепление мышц рук.		4	
	Выполнение силовых упражнений на укрепление мышц груди.		2	
	Выполнение силовых упражнений на укрепление мышц пресса.		2	
	Выполнение силовых упражнений на укрепление мышц ног.		4	
	Выполнение силовых упражнений на укрепление мышц спины.		2	
	Самостоятельные работы		172	
	Промежуточная аттестация		6	
	Практические занятия		94	
	Теоретические занятия		72	
	Всего:		172	

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 19 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты, включающие спортивный зал с игровым спортивным инвентарем 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. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2016. – (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 с. 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.

ОГБПОУ ДИТЭК		стр. 20 из 21
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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 опроса Экспертная 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 опроса Экспертная 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 и экспертная оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

ОГБПОУ ДиТЭК	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	стр. 21 из 21
---------------------	---	---------------