**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** 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования»

*(код, наименование)*

**Димитровград 2020**

****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **15** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **16** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

 Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии элементов следующих компетенций:

ОК 06 Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 06, ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения |

**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** | **168** |
| **в том числе:** |
| практические занятия3 семестр4 семестр5 семестр6 семестр7 семестр8 семестр | **160****32****44****32****30****13****15** |
| **Самостоятельная работа** | **2** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (4 семестр, 6 семестр, 8 семестр)** | **6** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
| **3 семестр** |  |  |
| **Раздел 1. Физическая подготовка** | **48** |  |
| Тема 1.1.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. | **20** | ОК 06,ОК 08 |
| Содержание учебного материала |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 20 |
| Занятие№ 1 | **ПЗ №1.**Бег 60м, 100м. | 2 |
| Занятие№ 2 | **ПЗ №2.** Бег 800м, 1000м. | 2 |
| Занятие№ 3 | **ПЗ №3.**Бег 2000м, 3000м. | 2 |
| Занятие№ 4 | **ПЗ №4.**Высокий, средний, низкий старты. | 2 |
| Занятие№ 5 | **ПЗ №5.**Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. | 2 |
| Занятие№ 6 | **ПЗ №6.**Эстафетный бег 4х400м. | 2 |
| Занятие№ 7 | **ПЗ №7.**Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 2 |
| Занятие№ 8 | **ПЗ №8.**Метание гранаты на дальность и в цель | 2 |
| Занятие№ 9 | **ПЗ №9.**Спортивная ходьба. | 2 |
| Занятие№ 10 | **ПЗ №10.**Сдача нормативов по лёгкой атлетике. | 2 |
| Самостоятельная работа студентов | - |
| Тема 1.2.Общая физическая 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 | **14** | ОК 06,ОК 08 |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 14 |
| Занятие№ 11 | **ПЗ №11.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, | 2 |
| Занятие№ 12 | **ПЗ №12.**Перестроения в движении.  | 2 |
| Занятие№ 13 | **ПЗ №13.**Комплексы общеразвивающих упражнений | 2 |
| Занятие№ 14 | **ПЗ №14.** Комплексы производственной гимнастики. | 2 |
| Занятие№ 15 | **ПЗ №15.**Специальные беговые упражнения (СБУ).  | 2 |
| Занятие№ 16 | **ПЗ №16.**Подвижные игры. | 2 |
|  | **4 семестр** |
| Занятие№ 17 | **ПЗ №17.** Сдача нормативов по общей физической подготовке.  | 2 |
| Самостоятельная работа студентов | - |
| Тема 1.3.Атлетическая гимнастика | **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- | **14** | ОК 06,ОК 08 |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 14 |
| Занятие№ 18 | **ПЗ №18.** Упражнений с собственным весом.  | 2 |
| Занятие№ 19 | **ПЗ №19.** Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.  | 2 |
| Занятие№ 20 | **ПЗ №20.** Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.  | 2 |
| Занятие№ 21 | **ПЗ №21.** Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.  | 2 |
| Занятие№ 22 | **ПЗ №22.** Упражнения для развития гибкости.  | 2 |
| Занятие№ 23 | **ПЗ №23.** Упражнения на развитиеловкости.  | 2 |
| Занятие№ 24 | **ПЗ №24.** Сдача нормативов по гимнастике. | 2 |
| Самостоятельная работа студентов | - |
| **Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры** | **120** |  |
| Тема 2.1.Профессионально-прикладная физическая 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. | **24** | ОК 06,ОК 08 |
| Содержание учебного материала - |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 24 |
| Занятие№ 25 | **ПЗ №25.** Развитие основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.  | 2 |
| Занятие№ 26 | **ПЗ №26.** Лазание по канату. | 2 |
| Занятие№ 27 | **ПЗ №27.** Подтягивания на высокой перекладине | 2 |
| Занятие№ 28 | **ПЗ №28.** Приседания с отягощением.  | 2 |
| Занятие№ 29 | **ПЗ №29.** Упражнения с гирями и гантелями.  | 2 |
| Занятие№ 30 | **ПЗ №30.** Упражнения на тренажерах. | 2 |
| Занятие№ 31 | **ПЗ №31.** Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). | 2 |
| Занятие№ 32 | **ПЗ №32.** Упражнения на равновесие | 2 |
| Занятие№ 33 | **ПЗ №33.** Упражнения на расслабление мышц. | 2 |
| Занятие№ 34 | **ПЗ №34.** Упражнения на мышцы брюшного пресса. | 2 |
| Занятие№ 35 | **ПЗ №35.** Упражнения на мышцы спины. | 2 |
| Занятие№ 36 | **ПЗ №36.** Сдача нормативов ППФ | 2 |
| Самостоятельная работа студентов | \* |
| Тема 2.2.Волейбол | **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. | **32** | ОК 06,ОК 08 |
| Содержание учебного материала- |  |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 32 |
| Занятие№ 37 | **ПЗ №37.** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. | 2 |
| Занятие№ 38 | **ПЗ №38.** Дифференцированный зачет  | 2 |
|  | **5 семестр** |
| Занятие№ 39 | **ПЗ №39.** Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. | 2 |
| Занятие№ 40 | **ПЗ №40.** Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.  | 2 |
| Занятие№ 41 | **ПЗ №41.** Прием мяча.  | 2 |
| Занятие№ 42 | **ПЗ №42.** Передачи мяча сверху.  | 2 |
| Занятие№ 43 | **ПЗ №43.** Передачи мяча снизу. | 2 |
| Занятие№ 44 | **ПЗ №44.** Нападающие удары.  | 2 |
| Занятие№ 45 | **ПЗ №45.** Блокирование нападающего удара.  | 2 |
| Занятие№ 46 | **ПЗ №46.** Страховка у сетки.  | 2 |
| Занятие№ 47 | **ПЗ №47.** Расстановка игроков.  | 2 |
| Занятие№ 48 | **ПЗ №48.** Тактика игры в защите и нападении. | 2 |
| Занятие№ 49 | **ПЗ №49.**  Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.  | 2 |
| Занятие№ 50 | **ПЗ №50.** Взаимодействие игроков.  | 2 |
| Занятие№ 51 | **ПЗ №51.** Учебная игра.  | 2 |
| Занятие№ 52 | **ПЗ №52.** Сдача нормативов по волейболу. | 2 |
|  | Самостоятельная работа студентов | - |
| Тема 2.3.Баскетбол | **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. | **34** | ОК 06,ОК 08 |
| Содержание учебного материала |  |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 34 |
| Занятие№ 53 | **ПЗ №53.**  Перемещение по площадке.  | 2 |
| Занятие№ 54 | **ПЗ №54.** Ведение мяча. | 2 |
|  | **6 семестр** |
| Занятие№ 55 | **ПЗ №55.** Ведение мяча с изменением направления. | 2 |
| Занятие№ 56 | **ПЗ №56.** Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола.  | 2 |
| Занятие№ 57 | **ПЗ №57.** Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 |
| Занятие№ 58 | **ПЗ №58.** Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.  | 2 |
| Занятие№ 59 | **ПЗ №59.** Перехват и выбивание мяча. | 2 |
| Занятие№ 60 | **ПЗ №60.** Броски мяча по кольцу с места, в движении.  | 2 |
| Занятие№ 61 | **ПЗ №61.** Штрафной бросок. | 2 |
| Занятие№ 62 | **ПЗ №62.** Эстафета с элементами баскетбола. | 2 |
| Занятие№ 63 | **ПЗ №63.** Тактика игры в нападении.  | 2 |
| Занятие№ 64 | **ПЗ №64.** Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.  | 2 |
| Занятие№ 65 | **ПЗ №65.** Тактика игры в защите в баскетболе.  | 2 |
| Занятие№ 66 | **ПЗ №66.** Групповые и командные действия игроков. | 2 |
| Занятие№ 67 | **ПЗ №67.** Двусторонняя игра.  | 2 |
| Занятие№ 68 | **ПЗ №68.** Сдача нормативов по баскетболу. | 2 |
| Занятие№ 69 | **ПЗ №69.** Дифференцированный зачет | 2 |
| Самостоятельная работа студентов | - |
| Тема 2.4.Футбол | **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. | **15** | ОК 06,ОК 08 |
| Содержание учебного материала |  |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 15 |
|  | **7 семестр** |
| Занятие№ 70 | **ПЗ №70.** Остановка мяча, ведение.  | 2 |
| Занятие№ 71 | **ПЗ №71.** Обводка стоек.  | 2 |
| Занятие№ 72 | **ПЗ №72.** Удары мяча | 2 |
| Занятие№ 73 | **ПЗ №73.** Розыгрыши стандартных положений.  | 2 |
| Занятие№ 74 | **ПЗ №74.** Совершенствование технических приемов.  | 2 |
| Занятие№ 75 | **ПЗ №75.** Игра с тактическим заданием.  | 2 |
| Занятие№ 76 | **ПЗ №76.** Проведение игры в футбол. | 1 |
|  | **8 семестр** |
| Занятие№ 77 | **ПЗ №77.** Сдача нормативов по футболу. | 2 |
| Самостоятельная работа студентов | - |
| **Тема 2.5. 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. | **15** | ОК 06,ОК 08 |
| Содержание учебного материала- |  |
| В том числе практических занятий и лабораторных работ  | 15 |
| Занятие№ 78 | **ПЗ №78.**Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Упражнения с мячом.  | 2 |
| Занятие№ 79 | **ПЗ №79.**Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. | 2 |
| Занятие№ 80 | **ПЗ №80.** Выполнение силовых упражнений с отягощением на мышцы ног. | 2 |
| Занятие№ 81 | **ПЗ №81.**Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. | 2 |
| Занятие№ 82 | **ПЗ №82.** Выполнение силовых упражнений с отягощением на мышцы спины. | 2 |
| Занятие№ 83 | **ПЗ № 84.** Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. | 1 |
| Самостоятельная работа студентов Подготовка к дифференцированному зачету | 2 |
| Занятие№ 84 | **ПЗ № 85.** Дифференцированный зачет | 2 |
| **Всего** | **168** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный

оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;

- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;

- фойе - где размещены два теннисных стола;

- зал атлетической гимнастики;

- две раздевалки;

- душ;

- площадка для мини-футбола;

- волейбольная и баскетбольная площадки;

- гимнастическая площадка;

- спортивный инвентарь по игровым видам

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий***:***

- футбольное поле;

- мини-футбольное поле;

- беговая дорожка;

- сектор для метания;

- яма для прыжков в длину;

- полоса препятствий;

- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

- Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. - М.: Академия, 2018

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Информационный портал. Режим доступа:<https://guleon.wordpress.com>.

2. Информационный портал. Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru/>.

4**.** Информационный портал. Режим доступа:<http://sportteacher.ru/structure/>.

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 | Формы и методы оценки |
| Знания:роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения | Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний | Практические занятия |
|  |
| Умения:Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;Владеет техниками выполнения двигательных действий;Выполняет тактико-технические действия в игре;Выполняет требуемые элементы; | Наблюдение в процессе практических занятий |