

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор В.А. Римша

«17»июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

36.02.01 Ветеринария

2024

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель: А.С. Бабина

Протокол № 10 от «07» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

Е.И. Яковлева

«14» июня 2024 г.

Автор-составитель:

А.Ю. Береславец, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария (с изменениями и дополнениями), с учетом профессионального стандарта «Работник в области ветеринарии», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 октября 2021 № 712н; с учетом примерной основной образовательной программы для данной специальности

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины..	4
1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными результатами ОПОП СПО ***	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Распределение объема ОП по разделам и темам	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2020 г. № 657 (ред. от 01.09.2022), с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена по данной специальности.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария.

1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	У1 – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – Основы здорового образа жизни; 33 – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34 – Способы реализации собственного развития

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

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

1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными результатами ОПОП СПО ***

№№ п/п	Общие компетенции	ОПОП СПО
1	ОК 01	ЛР2; ЛР6; ЛР13;
2	ОК 02	ЛР13; ЛР14; ЛР15;
3	ОК 03	ЛР4; ЛР12; ЛР16;
4	ОК 04	ЛР11; ЛР14;
5	ОК 05	ЛР5;
6	ОК 06	ЛР1; ЛР2; ЛР3; ЛР7; ЛР8;
7	ОК 07	ЛР2; ЛР10;
8	ОК 08	ЛР9;
9	ОК 09	ЛР4; ЛР15;

***Примечание: далее личностные результаты планируются с учетом особенностей преподавания данной дисциплины (см. п. 1.3).

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПОП СПО

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

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 13 Проявляющий желание к продолжению образования, готовый к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества.

ЛР 14 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости

ЛР 15 Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации.

ЛР 16 Демонстрирующий навыки противодействия коррупции.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП	160
С преподавателем	160
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
Формы промежуточной аттестации:	3-8 семестры дифференцированный зачет

2.2 Распределение объема ОП по разделам и темам

Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
	Объём ОП	Самост. работа	С преподавателем			
			Всего	в том числе		
				Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия
Введение	2		2	2		
Раздел 1. Легкая атлетика	44		44	2	42	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	12		12	2	10	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	14		14		14	
Тема 1.3. Эстафетный бег	8		8		8	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	10		10		10	
Раздел 2. Баскетбол	32		32		32	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	10		10		10	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	8		8		8	
Тема 2.3 Броски мяча	6		6		6	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	8		8		8	
Раздел 3. Волейбол	26		26		26	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	4		4		4	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	8		8		8	
Тема 3.3 Подачи мяча	4		4		4	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	4		4		4	
Тема 3.5 Тактика нападения	4		4		4	
Тема 3.6 Тактика защиты	2		2		2	-
Раздел 4. Лыжная подготовка	22		22		22	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	22		22		22	
Раздел 5. Гимнастика	34		34		34	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	28		28		28	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	6		6		6	
ВСЕГО:	160	-	160		160	-

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Объем ОП	№ учеб. занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, знаний, умений, формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий	Задания для обучающихся
1	2	3	4	5	6	7	9
2 курс, 3 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: лекции, уроки – 2 часа, ПЗ – 24 часа							
Введение	2	Содержание занятия		2			
		1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	31, 32, 33, 34, У1, У2, У3, ОК 08.		ДИ 1 С. 6-30
Раздел 1. Легкая атлетика				12			
Тема 1.1. Бег на коротки дистанции. Прыжки в длину с места	4	Практические занятия		6			
		2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м.	2			ОИ 1 С. 68-88
		3	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	4	Практические занятия		4			
		4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88
		5	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2			
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	4	Практические занятия		4			
		6	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88
		7	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2			
Раздел 2. Баскетбол				8			
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	4	Практические занятия		4			
		8	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		9	Правила игры. Учебная игра.	2			
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	4	Практические занятия		4			
		10	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		11	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2			

	Раздел 4. Волейбол		4				
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки Правила игры	4	Практические занятия	4				
		12	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Волейбольные мячи, сетка	ОИ 1 С. 140-148
		13	Правила игры. Учебная игра.	2			
2 курс, 4 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: лекции, уроки – 0 часа, ПЗ – 28 часа							
	Раздел 4 Лыжная подготовка		8				
4.1 Тактика передвижения на лыжах	8	Практические занятия	8				
		14	ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Лыжный инвентарь	ОИ 1 С. 49-88
		15	Передвижение по пересеченной местности.	2			
		16	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2			
		17	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2			
Раздел 5. Гимнастика			10				
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	10	Практические занятия	10				
		18	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, приседания, отжимания, упражнения на пресс	2	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120
		19	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2			
		20	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2			
		21	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2			
		22	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, приседания, отжимания, упражнения на пресс	2			
Раздел 3. Волейбол			6				
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	4	Практические занятия	4				
		23	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Волейбольные мячи, сетка	ОИ 1 С. 140-148
		24	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2			
Тема 3.3 Подачи мяча	2	Практические занятия	2				
		25	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2			

	Раздел 2. Баскетбол		4				
Тема 2.3 Броски мяча	4	Практические занятия	4				
		26	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		27	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2			
3 курс, 5 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: лекции, уроки – 0 часа, ПЗ – 26 часов							
	Раздел 1. Легкая атлетика		10				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	6	Практические занятия	6				
		28	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88
		29	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2			
		30	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	2			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	4	Практические занятия	4				
		31	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2			
		32	Техника бега по дистанции 3000 м.	2			
	Раздел 2. Баскетбол		8				
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	4	Практические занятия	4				
		33	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		34	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2			
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	4	Практические занятия	4				
		35	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		36	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2			
	Раздел 3. Волейбол		4				
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	4	Практические занятия	4				
		37	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Волейбольные мячи, сетка	ОИ 1 С. 140-148
		38	Совершенствование техники видов блокирования	2			

	Раздел 5. Гимнастика		4				
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	4	Практические занятия	4				
		39	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120
		40	К Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2			
<i>3 курс, 6 семестр: объем ОП – 28 часов, из них: лекции, уроки – 0 часа, ПЗ – 28 часов</i>							
	Раздел 4. Лыжная подготовка		8				
4.1 Тактика передвижения на лыжах	8	Практические занятия	8				
		41	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Лыжный инвентарь	ОИ 1 С. 49-88
		42	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2			
		43	Преодоление подъемов и препятствий.	2			
		44	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2			
	Раздел 3. Волейбол		6				
Тема 3.3 Подачи мяча	2	Практические занятия	2				
		45	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Волейбольные мячи, сетка	ОИ 1 С. 140-148
Тема 3.5 Тактика нападения	4	Практические занятия	4				
		46	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2			
		47	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2			
	Раздел 5. Гимнастика		4				
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	4	Практические занятия	4				
		48	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, приседания, отжимания, упражнения на пресс	2	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120
		49	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, приседания, отжимания, упражнения на пресс				

	Раздел 2. Баскетбол		4				
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	2	Практические занятия	2				
		50	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
Тема 2.3 Броски мяча	2	Практические занятия	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139	
		51	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).				2
	Раздел 5. Гимнастика		2				
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	2	Практические занятия	2	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120	
		52	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости				2
	Раздел 1. Легкая атлетика		4				
Тема 1.3. Эстафетный бег	4	Практические занятия	4	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88	
		53	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.				2
		54	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.				2
4 курс, 7 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: лекции, уроки – 0 часа, ПЗ – 26 часов							
	Раздел 5. Гимнастика		4				
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	4	Практические занятия	4	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120	
		55	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости				2
		56	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости				2
	Раздел 1. Легкая атлетика		8				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	2	Практические занятия	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88	
		57	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.				2
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	6	Практические занятия	6	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88	
		58	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.				2
		59	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.				2
		60	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	2			

	Раздел 3. Баскетбол		8				
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	4	Практические занятия	4				
		61	Правила игры. Учебная игра.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		62	Правила игры. Учебная игра.	2			
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	4	Практические занятия	2				
		63	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Баскетбольные мячи, корзины	ОИ 1 С. 121-139
		664	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2			
Раздел 5. Гимнастика			6				
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	6	Практические занятия	2				
		65	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120
		66	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2			
		67	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2			
4 курс, 8 семестр: объем ОП – 26 часов, из них: лекции, уроки – 0 часа, ПЗ – 26 часов							
Раздел 4. Лыжная подготовка			6				
4.1 Тактика передвижения на лыжах	6	Практические занятия	6				
		68	Преодоление подъемов и препятствий.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Лыжный инвентарь	ОИ 1 С. 49-88
		69	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2			
		70	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2			
Раздел 3. Волейбол			6				
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	4	Практические занятия	4				
		71	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Волейбольные мячи, сетка	ОИ 1 С. 140-148
		72	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2			
Тема 3.6 Тактика защиты	2	Практические занятия	2				
		73	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Волейбольные мячи, сетка	ОИ 1 С. 140-148

	Раздел 5. Гимнастика		4				
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	4	Практические занятия	4				
		74	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	У1, У2, У3 31, 32, 33, 34 ОК 08	Тренажеры Гантели, штанги	ОИ 1 С. 89-120
		75	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика		10				
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	6	Практические занятия	6				
		76	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88
		77	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2			
		78	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2			
Тема 1.3. Эстафетный бег	4	Практические занятия	4	У1, У2, 32, 34 ОК 08	Секундомер	ОИ 1 С. 68-88	
		79	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.				2
		80	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.				2
		Всего	160				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь гимнастический и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;

- комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 30.05.2024). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.]; отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015639-2. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2142959> (дата обращения: 31.05.2024). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Карасёва, Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934005> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст:

электронный.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. – ISBN 978-5-16-015719-1. // ЭБС «Znaniium» – URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2098104> (дата обращения: 30.05.2024). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 30.05.2024).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 30.05.2024).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 30.05.2024).

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 30.05.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 - средства профилактики перенапряжения	<u>Формы контроля обучения:</u> - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Легкая атлетика 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; 2. Прыжков в длину; Спортивные игры 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

	<p>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>1. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>2. Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Коды ОК(из ФГОС СПО)	Критерии оценки личностных результатов обучающихся
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях
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	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 07	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях и в командных проектах; отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
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	ОК 03 ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;

<p>предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>		<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
<p>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»</p>	<p>ОК 03 ОК 06 ОК 09</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; – участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах; – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;
<p>ЛР 5</p>	<p>ОК 05 ОК 06</p>	<ul style="list-style-type: none"> – участие в исследовательской и проектной работе;

<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>		<ul style="list-style-type: none"> – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности;
<p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p>	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 06</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в исследовательской и проектной работе;

		– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ОК 06	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
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	ОК 06	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ОК 03 ОК 07	– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление навыков цифровой безопасности;
ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ОК 03	– участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок;
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	ОК 03	– осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство
ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач,	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 09	– стремление соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий

эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий		– демонстрация умения выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ЛР 14 Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных	ОК 02	– демонстрация использования современных средств поиска, анализа и интерпретации информации, и информационных технологий для выполнения задач профессиональной деятельности
ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ОК 04	– проявление гражданско-патриотической позиции, демонстрация осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ЛР 16 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе	ОК 06 ОК 07	– демонстрация приобретенных знаний по сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применения знаний об изменении климата, принципах бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ЛР 17 Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности	ОК 05 ОК 06	– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам	ОК 05 ОК 06	– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;

		– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ОК 03	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся	ОК 01 ОК 04 ОК 06	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления	ОК 01 ОК 03 ОК 04	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ОК 03	– оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ОК 06	– участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок; – участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок