**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по Ур  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В..Казак |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 физическая культура**

2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Казак | Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  механических и химико-технологических дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ю.А.Письменный |

Рабочая программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования утвержденного Приказом Министерство образования и науки РФ от 09.12.2016г. № 1554 (ред. от 01.09.2022г), с учетом примерной основной образовательной программы специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, укрупненная группа специальности 18.00.00 Химические технологии.

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчик:

Кобелев Евгений Викторович - преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| * + 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| * + 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| * + 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |
| **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочаяпрограмма учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования всоответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, входящей в состав укрупненной группы СПО18.00.00 Химические технологии.

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла учебного плана.

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

Инвариантные целевые ориентиры воспитания в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы, соотносятся с общими компетенциями (далее -ОК), формирование которых является результатом освоения программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

Цель учебной дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 01-08, | Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки  Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.  Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.  Оформлять результаты поиска.  Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.  Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.  Строить коммуникацию в области физической культуры.  Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.  Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.  Основы психологии спорта.  Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.  Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Основы здорового образа жизни.  Средства профилактики перенапряжения.  О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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 учебной дисциплины** | **172** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 162 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 170 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 162 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета**  **(7 семестр)**  **(3-6 семестр) зачет** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименованиеразделовитем** | **Содержание учебного материала, лабораторные занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)** | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Коды формируемых**  **компетенций** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.** | | | | **8** |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры.**  **Здоровый образ жизни (теоретические занятия )** | **Содержание учебного материала** | | | 8 | ОК 01- 08 |
| 1 | | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. |
| 2 | | Социально-биологические основы физической культуры. |
| 3 | | Основы здорового образа жизни и стиля жизни. |
| 4 | | Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. |
| 5 | | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. |
| 6 | | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | **162/162** |  |
| **Тема 2.1.**  **Общая физическая подготовка./**  **Оздоровительная, лечебная и адаптированная физическая культура** | **Содержание учебного материала.** | | |  | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | | 12/12 |
| **1** | Построение ,перестроение ,различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. | |
| **2** | Игровой метод. | |
| **3** | Выполнение построений , перестроений, различные виды ходьбы. | |
| **4** | Выполнение беговых и прыжковых упражнений. | |
| **5** | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами | |
| **6** | Круговая тренировка. | |
| **Тема 2.2**  **Легкая атлетика/Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала.** | | | 34/34 | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | |
| **7** | Техника бега :  на короткие дистанции.  на средние дистанции.  по прямой.  по виражу.  на стадионе.  на пересеченной местности.  эстафетный бег. | |
| **8** | техника спортивной ходьбы. | |
| **9** | воспитание скоростно-силовых качеств.  воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.  воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.  воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой.  воспитание скоростной выносливости | |
| **10** | кроссовая подготовка бег по Кеперу  старт и стартовый разгон.  технике финиширования. | |
| **11** | метание гранаты, толкание ядра | |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры.**  **/Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**  **Баскетбол.** | **Содержание учебного материала.** | | |  | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | | 16/16 |
| **12** | Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола,1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. | |
| **13** | Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. | |
| **14** | Броски мяча по кольцу : с места, в движении. | |
| **15** | Тактика игры в нападении. | |
| **16** | Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.  Тактика игры в защите. . Двухсторонняя игра | |
| **Волейбол.** | **Содержание учебного материала.** | | |  | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | | 16/16 |
| **17** | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. | |
| **18** | Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая верхняя боковая. | |
| **19** | Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка. Тактика игры в нападении. | |
| **20** | Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. | |
| **21** | Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра | |
| **Футбол** | **Содержание учебного материала.** | | | 14/14 | ОК 01- 08 |
|  | **Практические занятия** | | |
| **22** | | Перемещение по полю. Ведение мяча. |
| **23** | | Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой |
| **24** | | Остановка мяча.прием мяча головой, ногой |
| **25** | | Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. |
| **26** | | Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия. |
| **27** | | Интегральная подготовка |
| **Бадминтон** | **Содержание учебного материала.** | | | 14/14 | ОК 01- 08 |
|  | **Практические занятия** | | |
| **28** | | Способы хватки ракетки, игровые стойки. |
| **29** | | Движения по площадке, жонглирование воланом. |
| **30** | | Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева |
| **31** | | Подача: снизу и сбоку. Прием волана. |
| **32** | | Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. Тактика игры в паре. |
| **33** | | Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. |
| **Гандбол** | **Содержание учебного материала.** | | |  |  |
|  | **Практические занятия** | | | 14/14 | ОК 01- 08 |
| 34 | Стойка игрока и основные перемещения. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой | |
| 35 | Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. | |
| 36 | Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. | |
| 37 | Тактика игры в нападении. | |
| 38 | Тактика игры в защите. | |
| 39 | Командные взаимодействия | |
| **Настольный теннис** | **Содержание учебного материала.** | | | 14/14 | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | |
| **40** | Стойки игрока. Способы держания ракетки. | |
| **41** | Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. | |
| **42** | Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. | |
| **43** | Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. | |
| **44** | Тактика игры, стили игры. Эстафеты с элементами настольного тенниса | |
| **45** | Освоение метода игровых спаррингов (1х1, 1х2, 2х2) | |
| **Тема 2.4**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала.** | | | 16/16 | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | |
| **46** | | Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Перестроения и повороты в движении. |
| **47** | | Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. |
| **48** | | Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. |
| **49** | | Общие развивающие упражнения: с палками, обручами. |
| **50** | | Тест на гибкость, мостик. |
| **51** | | Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. |
| **52** | | Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат. |
| **Тема 2.5**  **Плавание/Плавание в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала.** | | | 12/12 | ОК 01- 08 |
| **Практические занятия** | | |
| **53** | Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Значение плавания: оздоровительное, спортивное, прикладное. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний на занятиях по плаванию | |
| **54** | Упражнения на ознакомление с водной средой особенности дыхания и выдыхания в воду, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди. | |
| **55** | Формирование навыков дыхания при плавании способом брасс.Способ плавания «Брасс» - как основа обучения плаванию | |
| **56** | Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания: брасс, кроль на груди и кроль на спине | |
| **57** | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.стартов и поворотов. | |
| **58** | Практическое выполнение подводящих упражнений. Согласование движений. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | | | - |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | | | 2 |  |
| **Всего:** | | | | **172** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс.**

Спортивный зал, тренажерный зал, оборудованные раздевалки.

Спортивный зал оснащен оборудованием: тренажеры, щит баскетбольный, часы электронные, банкетка, щиток футбольный, ворота футбольные, мяч футбольный, мяч баскетбольный, кольца баскетбольные , вышка судейская , стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая , стойки волейбольные, штанга тренировочная, блины разновесовые , гири разные, тол для настольного тенниса , ракетка теннисная, мячик теннисный, скамейка для обуви, скамейка шведская , стеллаж металлический, винтовка пневматическая, доска шахматная, канат (физкультурный), перекладина, зеркало, кресло мягкое, кубки, полка книжная, сейф, стол, стул полумягкий, тумбочка светлая, шкаф для кубков, шкаф сервант.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники (печатные издания):

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.(5-е изд. стер.) — М., Академия , 2020.
3. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительные источники:

1.Решетников Н.В. Физическая культура (19-е изд.) учебник. Изд.Академия, 2020г.

2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник. Изд.Феникс., 2020г.

3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд. Учебное пособие для СПО. Изд.Юрайт. 2020г.

4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.

6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

7.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

9.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука,2009

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| **умения:**  Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки  Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.  Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.  Оформлять результаты поиска.  Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.  Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.  Строить коммуникацию в области физической культуры.  Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.  Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности  . | Демонстрировать умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки  Демонстрировать умения использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.  Демонстрировать умения определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.  Демонстрировать умения оформлять результаты поиска.  Демонстрировать умения выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.  Демонстрировать умения организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.  Демонстрировать умения строить коммуникацию в области физической культуры.  Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.  Демонстрировать умения соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.  Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| **знания:**  Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.  Основы психологии спорта.  Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.  Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Основы здорового образа жизни.  Средства профилактики перенапряжения.  О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | Демонстрировать знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Демонстрировать знания порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.  Демонстрировать знания возможных траекторий профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.  Демонстрировать знания основ психологии спорта.  Демонстрировать знания лексики в области профессионально-прикладной физической культуры.  Демонстрировать знания способов поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.  Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Демонстрировать знания основ здорового образа жизни.  Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения.  Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | Собеседование |