

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 29.10.2023 20:34:03
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

Приложение 3.19

к ПООП-П по профессии/специальности

23.02.07 – Техническое обслуживание и ремонт

код и наименование профессии/специальности

двигателей, систем и агрегатов автомобилей

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ. 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ. 04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.06 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Уо 02.04 выделять наиболее значимое в перечне информации	Зо 02.01 номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
ОК 03	Уо 03.03 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03 возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Уо 04.01 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Зо 08.02 основы здорового образа жизни Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	158

Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		30			
Тема 1.1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	22	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необ-	ОК 01	Уо 01.09 Зо 01.06
	Практическое занятие 1 Совершенствование техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта.	2			
	Практическое занятие 2 Челночный бег 3*10. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Основы здорового образа жизни	2			
	Практическое занятие 3 Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2			
	Практическое занятие 4 Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции.	2			
				ОК 02	Уо 02.04 Зо 02.01
				ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.02

	Практическое занятие 5 Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение техники безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ходимого уровня физической подготовленности				
	Практическое занятие 6 Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2					
	Практическое занятие 7 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.	2					
	Практическое занятие 8 Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.	2					
	Практическое занятие 9 Эстафеты с элементами легкой атлетики.	2					
	Практическое занятие 10 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности.	2					
	Практическое занятие 11 Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности.	2					
Тема 1.2	Прыжок в длину с места	8	ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необ-	ОК 03	Уо.03.02 Зо.03.02		
	Практическое занятие 12 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Соблюдение техники безопасности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	2				ОК 08	Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.02 Зо.08.02
	Практическое занятие 13 Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Соблюдение техники безопасности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	2					

	для профессии (специальности		ходимого уровня физической подготовленности		
	Практическое занятие 14 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	2			
	Практическое занятие 15 Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2			
Раздел 2. Плавание		18			
Тема 2.1	Спортивное плавание способом кроль на спине	4	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ОК 01	Уо.01.01 Зо.01.01
	Практическое занятие 16 Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК02	Уо.02.01 Зо.02.01
	Практическое занятие 17 Совершенствование техники согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Уо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.2	Спортивное плавание способом кроль на груди	2	ОК 01 Выбирать способы	ОК 01	Уо.01.01

	Практическое занятие 9. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Основы здорового образа жизни.	2	решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК02	Зо.01.01	
	Практическое занятие 18 Совершенствование техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			Уо.02.01 Зо.02.01	
Тема 2.3	Спортивное плавание способом брасс	4	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК 01	Уо.01.01 Зо.01.01	
	Практическое занятие 19 Совершенствование техники плавания способом брасс. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	2			ОК02	Уо.02.01 Зо.02.01
	Практическое занятие 20 Совершенствование техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			ОК 03	Уо 03.03 Зо 03.03
Тема 2.4	Спортивное плавание способом баттерфляй	4	ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руковод-	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01	
	Практическое занятие 21 Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Средства профилактики перенапряжения.	2				
	Практическое занятие 22 Совершенствование техники согласования работы ног и рук	2				

	способом баттерфляй. Прикладное плавание. Упражнения для закрепления техники плавательных движений. Игры на воде. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.		ством, клиентами		
Тема 2.5	Старты и повороты на воде	4	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Уо.08.01 Зо.08.01 Уо 08.03 Зо 08.03
	Практическое занятие 23 Совершенствование техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде, ныряние. Соблюдение техники безопасности на воде. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2			
	Практическое занятие 24 Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Раздел 3. Гимнастика		14			
Тема 3.1	Строевые упражнения	4	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК 01	Уо.01.01 Зо.01.01
	Практическое занятие 25 Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях. Основы здорового образа жизни	2			
	Практическое занятие 26 Совершенствование перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 3.2	Комплексы гимнастических упражнений	10	ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	ОК 03	Уо.03.01 Зо.03.01
	Практическое занятие 27 Закрепление выполнения комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Составление упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Условия профессиональной деятельности и	2			

	зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);				
	Практическое занятие 28 Закрепление выполнения комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2			
	Практическое занятие 29 Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания.	2			
	Практическое занятие 30 Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	Практическое занятие 31 Сдача контрольных нормативов: подъём туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности.	2			
Раздел 4. Спортивные игры		60			
Тема 4.1	Волейбол	20	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессио-	ОК 01	Уо.01.01 Зо.01.01
	Практическое занятие 32 Правила соревнований по волейболу. Средства профилактики перенапряжения	2			
	Практическое занятие 33 Совершенствование техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Средства профилактики перенапряжения.	2		ОК 08	Уо 08.03

	<p>Практическое занятие 34 Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте. Техника нападающего удара. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p>	2	<p>нальной деятельности ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		3о 08.04
	<p>Практическое занятие 35 Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p>	2			
	<p>Практическое занятие 36 Совершенствование техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.</p>	2			
	<p>Практическое занятие 37 Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.</p>	2			
	<p>Практическое занятие 38 Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.</p>	2			
	<p>Практическое занятие 39 Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.</p>	2			
	<p>Практическое занятие 40 Совершенствование приемов в игровых ситуациях. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра с судейством ребят.</p>	2			
	<p>Практическое занятие 41 Игровые ситуации. Игра на малой площадке. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление</p>	2			

	контроля за состоянием здоровья.				
Тема 4.2	Баскетбол	20			
	Практическое занятие 42 Совершенствование техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд (без мяча, с мячом). Основные функции игроков. Соблюдение техники безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 01	Уо 01.09 Зо 01.06
	Практическое занятие 43 Совершенствование техники владения мячом на месте. Учебная игра.	2		ОК 02	Уо 02.04 Зо 02.01
	Практическое занятие 44 Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Упражнения для развития быстроты движений. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2		ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.02
	Практическое занятие 45 Совершенствование техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Способы отбора мяча	2			
	Практическое занятие 46 Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2			
	Практическое занятие 47 Совершенствование техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра	2			
	Практическое занятие 47 . Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2			
Практическое занятие 49 Совершенствование техники бросков в движении: броски	2				

	из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций					
	Практическое занятие 50 . Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдение техники безопасности.	2				
	Практическое занятие 51 Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2				
Тема 4.3	Футбол	10	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК 01	Уо.01.01 Зо.01.01	
	Практическое занятие 52 Обучение техники перемещения и остановок. Ведение и остановка мяча. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по футболу. Соблюдение техники безопасности. Основы здорового образа жизни.	2				ОК02
	Практическое занятие 53 Бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд (без мяча, с мячом). Основные функции игроков. Передачи мяча. Учебная игра. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2				
	Практическое занятие 54 Обучение отбору мяча посредством согласованных действий. Обманные движения на месте и в движении. Двухсторонняя игра. Пробивание 11-ти метровых ударов. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2				
	Практическое занятие 55 Способы отбора мяча. Совершенствование техники ударов левой и правой ногой. Вбрасывание мяча. Двухсторонняя игра. Правила и судейство владения мячом. Двухсторонняя игра. Соблюдение техники безопасности.	2				
	Практическое занятие 56 Совершенствование комбинаций из изученных элементов. Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на од-	2				

	ни ворота. Правила соревнований по футболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.				
Тема 4.4	Бадминтон	10	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Уо.08.01 Зо.08.01 Уо 08.03 Зо 08.03
	Практическое занятие 57 Обучение основным способам хватки ракетки. Упражнения с жонглированием волана ракеткой. Обучение основным стойкам в бадминтоне. Соблюдение техники безопасности	2			
	Практическое занятие 58 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	2			
	Практическое занятие 59 Обучение технике выполнения подачи. Основные стойки при выполнении подачи. Передвижения по площадке: приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. Правила соревнований по бадминтону.	2			
	Практическое занятие 60 Обучение технике выполнения ударов: сверху, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2			
	Практическое занятие 61 Совершенствование техники передвижений в передней и средней зоне площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Раздел 5. Общая физическая подготовка.		38			
Тема 5.1	Развитие быстроты	10	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпре-	ОК 01 ОК 02	Уо 01.09 Зо 01.06 Уо 02.04 Зо 02.01 Уо 08.01
	Практическое занятие 62 Бег со старта из различных положений: сидя, лежа лицом вниз, лежа лицом вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (5 раз по 10 метров с минутным отдыхом несколько серий).	2			
	Практическое занятие 63 Беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Соблю-	2			

	дение техники безопасности. Средства профилактики перенапряжения.		тацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Зо 08.02
	Практическое занятие 64 Однократные прыжки в длину с места и с разбега (5-6 прыжков в 2-4 серии).	2			
	Практическое занятие 65 Многочисленные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной ногой, двумя ногами	2			
	Практическое занятие 66 Спрыгивание со скамейки с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 5.2	Развитие гибкости и координации	8	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 01	Уо 01.09 Зо 01.06
	Практическое занятие 67 Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты).	2			
	Практическое занятие 68 Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений.	2			
	Практическое занятие 69 Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки.	2			
	Практическое занятие 70 Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2			

			сти		
Тема 5.3	Развитие общей выносливости	8	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК 01	Уо.01.01 Зо.01.01
	Практическое занятие 71 Специальные беговые упражнения.	2			
	Практическое занятие 72 Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой	2		ОК02	Уо.02.01 Зо.02.01
	Практическое занятие 73 Круговая тренировка по «станциям».	2			
	Практическое занятие 74 Осуществление контроля за состоянием здоровья. Основы здорового образа жизни.	2		ОК 08	Уо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.4	Развитие силы	12	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Уо.08.01 Зо.08.04
	Практическое занятие 75 Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды).	2			
	Практическое занятие 76 . Специальные упражнения с отягощением	2			
	Практическое занятие 77 Упражнения с использованием тренажерных устройств.	2			
	Практическое занятие 78 Изометрические и статические упражнения. Игровая деятельность с элементами силовых упражнений	2			
	Практическое занятие 79 Знание средств и методов для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами, гантелями, штангой.	2			
	Практическое занятие 80 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2			
Всего:		160			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: «*Спортивный зал*», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатных изданий нет

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва : Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. экрана.: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.

5. Современные профессиональные базы данных по дисциплинам (модулям) программы подготовки специалистов среднего звена 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (ЭИОС ОмГАУ-Moodle).

6. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс.

7. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».

8. Электронно-библиотечная система «Znanium.com».

9. Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания: -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); -правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; -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</p>	<p>Оценка «отлично». За глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся ориентируется, понятийным аппаратом, за умение находить и использовать информацию.</p> <p>Оценка «хорошо». Если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но в его форме имеются отдельные неточности.</p> <p>Оценка «удовлетворительно». Если обучающийся обнаруживает знания и понимание положенного учебного материала, понятийного аппарата, но излагает их неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно». Если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Устные и письменные опросы на теоретических и практических занятиях. – Тестовые опросы по завершению тем. – Письменные работы по завершению разделов. – Взаимный контроль при работе в парах и малыми группами. – Самоконтроль при рефлексии на теоретических занятиях. – Самоконтроль при проверке самостоятельной работы. – Учебное проектирование. – Наблюдение, интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических и теоретических занятиях. – Итоговый контроль – зачет
<p>Умения: Умения: -взаимодействовать с коллегами, руководством,</p>	<p>Оценка «отлично». Обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Учебное проектирование. – Решение поис-

<p>клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -описывать значимость своей профессии (специальности); -соблюдать нормы экологической безопасности; -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 профессии (специальности) 	<p>Оценка «хорошо». Обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания, но допускает неточности, которые самостоятельно обнаруживает и исправляет.</p> <p>Оценка «удовлетворительно».</p> <p>Обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания, но допускает ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно». Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.</p>	<p>ковых задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение, интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических и теоретических занятиях. – Итоговый контроль – зачет.
---	---	--