

Департамент образования и науки К
Государственное бюджетное профессионал
«Курганский государственный ко

**ПРОГРАММА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ
ОГСОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА**

о б щ е у м а н и т а р н о г о к о н о м и ц и а л ж н а г о

п р о г р а м м ы п о д г о т о в к и с п е ц и а л и з и р о в а н н ы х
**15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт
кондиционирования**

Б а з о в ы й у р о в е н ь

Программа учебной дисциплины на основе государственного образовательного стандарта специальности среднего профессионального образования
Техническое обслуживание и ремонт кондиционирования

Организацработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Брыксин Валерий Иванович ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

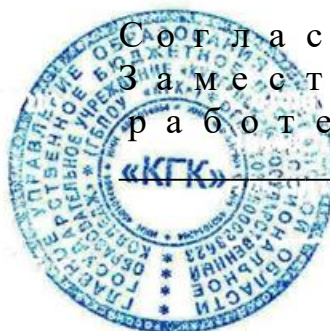
Рекомендован
Протокол заседания
архитектуры и строительства
№ 1 от «31» августа

Заведующая кафедрой
Кеппер

Согласована:

Заместитель директора
работы

Брыксина



© Брыксин В.В., ГБПОУ КГК

© Курган, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММ
ДИСЦИПЛИНЫ 4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО 4**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 8**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ 9
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЛИ ДОПОЛНЕНИЕ 10
ПРОГРАММЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является программой в соответствии с требованиями к образовательным программам в области подготовки специалистов в области инженерных специальностей в области машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы магистратуры

1.3. Цель и планируемые результаты освоения

Код ПК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	использовать - физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; применять приемы двигательной профессиональной деятельности и использовать средства профилактики профессиональных заболеваний для профилактики профессиональных заболеваний	роль физической культуры в социальном развитии здорового человека; условия профессиональной деятельности и условия физического здоровья (специальности); средства профилактики профессиональных заболеваний

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую приверженность принципам честности, экономически активный и участвующий в самоуправлении, в том числе на уровне взаимодействия и участвующий в деятельности организаций	ЛР 2
Соблюдающий и пропагандирующий правила жизни, спорта; предупреждающий употребление алкоголя, табака, психотропных веществ и наркотических веществ; проявляющий психологическую устойчивость в ситуациях стрессового характера	ЛР 9
Принимающий семейные ценности, готовый к ответственности, отказ от отношений, не соответствующих моральным принципам содержания	ЛР 12
Осознающий ответственность за качество образования и его результаты	ЛР18
Осознающий ценность культуры, уважение человеческого достоинства, основанные на общечеловеческих ценностях	ЛР19

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
Теоретические занятия	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	12

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы осуществляется в соответствии с требованиями учебной программы в количестве часов, необходимом для выполнения заданных тематическим планом и содержанием учебной программы.

2.2. Тематический план и содержание Физической культуры

Наименование раздела	Содержание учебного материала и формы организации	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
Раздел 1. Физическая подготовка			34	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		14	ОК 06 ОК 08
	1. Техника безопасности при занятиях физкультурой.		2	
	В том числе зпарнаяктийч еис клиахб о р а т о р н ы х р а б		12	
	2. Бег на короткие дистанции.		2	
	3. Контрольное - бужегражоноем.и е		2	
	4. Бег на короткие дистанции.		2	
	5. Контрольное - 1 уопроеамжб-о ю ие		2	
	6. Бег на длинные дистанции.		2	
	7. Контрольное упражнение - 0-0 в ушки.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2. 1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		20	ОК 06 ОК 08
	1. Виды гимнастики в спорте, с тртархаохвокв а ,		2	
	В том числе зпарнаяктийч еис клиахб о р а т о р н ы х р а б о т		18	
	2. Упражнения на параллельных брусьях.		2	
	3. Упражнения на параллельных брусьях.		2	
	4. Выполнение акробатических элементов.		2	
	5. Выполнение элементов гимнастики.			
	6. Упражнения на низкой перекладине.			
	7. Упражнения на низкой перекладине.			
	8. Упражнения на разновысоких брусьях.			
	9. Контрольное упражнение - комбинация на брусьях.			
10. Дифференцированный зачет				
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 2. Профориентационная физическая подготовка и			126	
Тема 2. Лыжи	Содержание учебного материала		24	ОК 06 ОК 08
	1. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности в спорте.		2	

	В том числе зпарнаяктийич еис клиахб о р а т о р н ы х р а б о т		22	
	2.Классические лыжные ходы.		2	
	3.Переход с попеременных ходов на однов		2	
	4.Коньковый ход.		2	
	5.Спуски, по р м о ж в н и е , по в о р о т ы .		2	
	6.Коньковые лыжные ходы.		2	
	7.Коньковый ход.		2	
	8.Горная техника.		2	
	9.Контрольное упр-б ж и с в у д и к ш ю н о ш и		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 2 . Баскетб	Содержание учебного материала		16	ОК 06 ОК 08
	-			
	В том числе зпарнаяктийич еис клиахб о р а т о р н ы х р а б о т		16	
	1.Броски по кольцу, передачи мяча.		2	
	2.Броски в движении.		2	
	3.Тактические действия в нападении.		2	
	4.Тактические действия в нападении.		2	
	5.Техника передвижений и владение мячом.		2	
	6.Передачи мяча.		2	
	7.Прием мяча.		2	
	8.Техника владения мячом. Подача.		2	
Тема 2 . Легкая атлетик	Содержание учебного материала		12	
	1.Бег на короткие дистанции. Контр.ольное упр		2	
	2.Прыжки в длину с разбега.		2	
	3.Контрольное прыжко ж н е в н и д е л и н у с р а з б е г а .		2	
	4.Метание грань н ы с т в а толкание ядра		2	
	5.Контрольное упр-б ж и с в у д и к ш ю н о ш и		2	
	6. Дифференцированный зачет		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 4. 2 . легкая атлетик	Содержание учебного материала		16	ОК 06 ОК 08
	1. Требования к р и с т у а д н е я н т и я м х физической культуры			
	В том числе зпарнаяктийич еис клиахб о р а т о р н ы х р а б о т		32	

	2. Бег на короткие дистанции.		2	
	3. Бег на короткие дистанции.		2	
	4. Бег на короткие дистанции		2	
	5. Выполнение прыжков в длину.		2	
	6. Контрольное упражнение в длину с разбега		2	
	7. Бег на короткие дистанции		2	
	8. Контрольное упражнение в длину		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2. Акробатика	Содержание учебного материала		10	ОК 06 ОК08
	-			
	В том числе лабораторных работ		18	
	1. Элементы акробатических упражнений		2	
	2. Акробатические упражнения		2	
	3. Упражнения в висе на перекладине		2	
	4. Акробатические упражнения		2	
	5. Дифференцированный зачет		2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2. Лыжи	Содержание учебного материала		14	ОК 06 ОК 08
	-			
	В том числе лабораторных работ		14	
	1. Классические лыжные ходы		2	
	2. Переход от классического лыжного хода на другой		2	
	3. Коньковые лыжные ходы.		2	
	4. Коньковые лыжные ходы.		2	
	5. Горная техника		2	
	6. Горная техника		2	
7. Контрольное упражнение: ю		2		
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала		16	
	1. Техника передвижений и владение мячом		2	
	2. Техника владения мячом. Нападающий удар.		2	
	3. Техника овладения мячом. Блокирование.		2	
	4. Техника владения мячом. Подача.		2	

	5. Тактика игры в нападении		2	
	6. Нападающий удар.		2	
	7. Блокирование.		2	
	8. Дифференцированный зачет		2	
КУРС 4			14	
Тема 3. Контроль нормативов	Содержание учебного материала		14	ОК 06 ОК 08
	Технология выполнения контрольных нормативов		2	
	В том числе: подготовка к лабораторным работам		12	
	3. Сдача нормативов по легкой атлетике.		2	
	2. Сдача нормативов по гимнастике.		2	
	3. Сдача нормативов по волейболу.		2	
	4. Сдача нормативов по баскетболу.		2	
	5. Сдача нормативов по футболу.		2	
	6. Сдача нормативов по настольному теннису.		2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Промежуточная аттестация			12	
Всего			168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО

3.1. Для реализации программы учебной предусматриваются следующие помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными и
- тренажерный зал с тренажерами;
- в фойе размещены два теннисных стола;
- зал атлетичекий гимнаст
- две раздевалки;
- душ;
- площадка - футбол, волейбол, баскетбол, гимнастика;

волейбольная и баскетбольная площадки

гимнастическая площадка;

спортивный инвентарь по игровым видам

Открытый стадион широкого профиля с эл

- футбольное поле;

- мини-футбольное поле;

- беговая дорожка;

- сектор для метания;

- яма для прыжков в длину;

- полоса препятствий;

- турниры.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, канат для перекладина)

канат подвесной, гимнастический, мостик деревянный, мат

скамейка гимнастическая, канат для перекладина

- легкоатлетический инвентарь (флажки с гранатами учебные 700 гр., эстафетные палочки)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (футболки с номерами, шапки, баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса)

3.2. Информационное обеспечение реализуемой программы

Для реализации программы библиотечный должен иметь печатные и/или электронные ресурсы, рекомендуемых для использования

3.2. Информационные источники

Перечень используемых учебных изданий

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура – М., уч. 2020.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура для СПО / В. А. Бароненко. – М., 2020.
3. Григорович, Е. С. Физическая культура : Минск 2011
4. Лях, В. И. Физическая культура – М. Вуц 2011

Дополнительные источники

1. Абрамова, Г. С. Возрастная М. п, с и 2014
2. Белова, В. К. Валеология: а, з д о р л о г в о л е , т и м е о / В. К. Белова, Ф. М. Михайлович
3. Вяткин, Л. А. Буржунширови ори в и М А , В я т 2017.
4. Жуков, М. Н. Подвижные М., и 2018
5. Завьялов, И. Н. Стретчи М. свк ебтабсоклет 62
6. Колбанов, В. В. Валео-С Б и 201 Владимир
7. Лажарев, Практикум по: л у н к б й п а с т о л б е и с и с р е д н и х п е д а г о г и ч е с к и х у ч е б н ы х з а в е д Г. А. Ор М. о, в . 2015.
8. Максименко, Б. И. Настольная книга уч / Борис Ма-к М., 2018
9. Фомин, Н. А. Физиологические основы Фомин-М., 2016.
10. Дубровский, В. И. -учебник для учащихся с широким спектром нарушений зрения Владимир Дубровский.

Интернет-ресурсы

1. Физкультура – Электронный журнал «Физкультура» – <http://fizkultura.ru> – Загл. с (Дата обращения): 27.08.2022.
2. Официальный сайт Министерства спорта – www.minvps.gov.ru – Электронный ресурс «Здоровье» (Дата обращения): 27.08.2022.
3. Федеральный портал «Российский образовательный портал» – www.edunet.ru – Загл. с (Дата обращения): 27.08.2022.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России – www.olympic.ru – Загл. с (Дата обращения): 27.08.2022.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – www.mil.ru – Электронный ресурс «Общевойсковая подготовка» (Дата обращения): 27.08.2022.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНЫХ

Результаты обуче	Критерии оценк	Формы и мет
<p>Знания:</p> <p>роль физической общекультурном, профессиональном развитии человека здорового образа жизни профессиональной зоны риска физической для профессии (средства профилактики перенапряжения)</p>	<p>Демонстрирует знания в области здорового образа жизни физической культуры гармоничном развитии личности человека</p> <p>Владеет информацией регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и профилактики пр</p>	<p>Практически</p>
<p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья жизненных и профессиональных целей; применять приемы двигательной активности профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрирует владения, тактико-технические навыки спортивных игр</p> <p>Владеет техникой выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение</p> <p>практические задания</p>

