

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора колледжа

от 13.04.2022 г. № 211-03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общий гуманитарный и социально – экономический цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
15.02.08. «Технология машиностроения»*

Самара, 2022

ОДОБРЕНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Физической культуры и ОБЖ
Председатель
И.А. Иванова

Составитель: Иванова И. А., Казакова М. В., Калугина А. В.
преподаватели ГБПОУ «ПГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08. «Технология машиностроения», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 350.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08. «Технология машиностроения».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
.....	0
.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	30

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее - программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 15.02.08. «Технология машиностроения», базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной и заочной формах обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к обще - гуманитарному и социально – экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 15.02.08. «Технология машиностроения», и подготовке к формированию **профессиональных компетенций (ПК):**

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.4.	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей
ПК 1.5.	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК 2.2.	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	152
контрольные работы (ТРК)	12
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	166
в том числе:	
Выполнение комплексов упражнений	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 04 Физическая культура (2 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение. Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Введение. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
Раздел 2.	<i>Легкая атлетика</i>		<i>16</i>	
Тема 2.1. Техника бега	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	<i>2</i>
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>		<i>1</i>
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции		<i>1</i>	
	2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив)		<i>2</i>	
3. Освоение техники бега на средние дистанции.		<i>2</i>		
4. Освоение техники бега по прямой и виражу (контрольный норматив)		<i>2</i>		
5. Освоение техники бега на длинные дистанции		<i>2</i>		
6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив).		<i>2</i>		
7. Эстафетный бег		<i>2</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	16	
Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину. 2. Освоение техники спортивной ходьбы.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	1 1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	4		
Раздел 3.	<i>Спортивные игры</i>		15	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
Практические занятия 1. Освоение техники игры. 2. Отработка техники игры (контрольный норматив). 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив).	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2</i>	1 1 1 1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	5. Освоение техники игры у сетки (контрольный норматив). 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив). 7. Освоение тактики игры.		1 1 1	
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	8	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры. 2. Освоение техники броска мяча по кольцу. 3. Освоение тактики игры (контрольный норматив). 4. Освоение тактических действий игроков. 5. Итоговое занятие (Дифференцированный зачет)	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	1 1 1 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	7	
Раздел 4.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		9	
Тема 4.1. Развитие силовых физических	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
качеств	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив). 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири). 4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив). 5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив). 6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив). 7. Развитие мышц ног (контрольный норматив). 8. Развитие мышц рук.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	1 1 1 1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	9	
	Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>		
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания 1. Освоение техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. 2. Освоение техники одновременного двухшажного хода. 3. Освоение техники бесшажного хода. 4. Освоение техники конькового хода. 5. Освоение техники поворотов на месте и в движении.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2 2 1 1 2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
		<i>ПК 1.4, ПК 1.5</i>		
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив). 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	2	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	4	
Всего:			108	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 04 Физическая культура (3 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение. Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Введение. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8</i>	<i>0,5</i>	
Раздел 2.	<i>Легкая атлетика</i>		<i>16</i>	
Тема 2.1. Техника бега	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1			<i>2</i>
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>		
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции		<i>1,5</i>	
	2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив)		<i>1</i>	
	3. Освоение техники бега на средние дистанции.		<i>2</i>	
	4. Освоение техники бега по прямой и виражу (контрольный норматив)		<i>2</i>	
	5. Освоение техники бега на длинные дистанции		<i>2</i>	
	6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив).		<i>2</i>	
	7. Эстафетный бег	<i>2</i>		
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>У 1, Зн 1, Зн 2</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	16	
Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
	1			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину (контрольный норматив) 2. Освоение техники спортивной ходьбы.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2 1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2	
Раздел 3.	<i>Спортивные игры</i>		16	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры. 2. Отработка техники игры (контрольный норматив). 3. Освоение техники подачи. 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив). 5. Освоение техники игры у сетки (контрольный норматив). 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив). 7. Освоение тактики игры	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	1 1 1 1 1 1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	8. Отработка тактики игры		1	
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	9	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	1	
	1. Освоение элементов техники игры.		1	
	2. Освоение техники броска мяча по кольцу.		1	
	3. Освоение тактики игры (контрольный норматив).		1	
4. Освоение тактических действий игроков.		2		
5. Итоговое занятие. Подведение итогов по КН		1		
ТРК-3.		1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	7	
Раздел 4.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		10	
Тема 4.1. Развитие силовых физических	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
качеств	Практические занятия 1.Составление комплексов упражнений по ОРУ 2.Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив). 3.Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири). 4.Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив). 5.Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив). 6.Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив). 7.Развитие мышц ног (контрольный норматив). 8.Развитие мышц рук.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	1 1 1 1 2 2 1 1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	11	
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>		12	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания 1.Освоение техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. 2.Освоение техники одновременного двухшажного хода. 3.Освоение техники бесшажного хода. 4.Освоение техники конькового хода. 5. Освоение техники поворотов на месте и в движении	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2 2 1 1 2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1.Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив). 2.Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	2	
	ТРК-4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	4	
Всего:		112		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 04 Физическая культура (4курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение. Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Введение. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8</i>	<i>0,5</i>	
Раздел 2.	<i>Легкая атлетика</i>		<i>16</i>	
Тема 2.1. Техника бега	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия	<i>У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5</i>	<i>1,5</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i>	
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции			
	2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив)			
	3. Освоение техники бега на средние дистанции.			
	4. Освоение техники бега по прямой и виражу (контрольный норматив)			
	5. Освоение техники бега на длинные дистанции			
	6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив).			
	7. Эстафетный бег		<i>2</i>	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>У 1, Зн 1, Зн 2</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	16	
Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжков в длину	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину (контрольный норматив) 2. Освоение техники спортивной ходьбы.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	1 1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2	
Раздел 3.	<i>Спортивные игры</i>		16	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры. 2. Отработка техники игры (контрольный норматив). 9. Освоение техники подачи. 10. Отработка техники подачи (контрольный норматив). 11. Освоение техники игры у сетки (контрольный норматив). 12. Отработка техники игры у сетки (контрольный	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	1 1 1 1 1 1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	норматив). 13. Освоение тактики игры 14. Отработка тактики игры			
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	9	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры. 2. Освоение техники броска мяча по кольцу. 3. Освоение тактики игры (контрольный норматив). 4. Освоение тактических действий игроков. 5. Итоговое занятие (Дифференцированный зачет)	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	1 1 1 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	7	
Раздел 4.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		10	
Тема 4.1. Развитие силовых физических	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
качеств	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив). 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири). 4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив). 5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив). 6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив). 7. Развитие мышц ног (контрольный норматив). 8. Развитие мышц рук.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	1 1 1 1 2 2 1 1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	11	
Раздел 5.	<i>Лыжная подготовка</i>		12	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	2
	1			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания 1. Освоение техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. 2. Освоение техники одновременного двухшажного хода. 3. Освоение техники бесшажного хода. 4. Освоение техники конькового хода. 5. Освоение техники поворотов на месте и в движении	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2 2 1 1 2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив). 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	2 1	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	У 1, Зн 1, Зн 2 ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5	4	
Всего:			112	

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зн 2	основы здорового образа жизни

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

Для студентов

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер 2007-120с
2. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой М. Н.: Харвест,2007-144с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П.Тенов - Просвещение,1990-208 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова - М: изд.центр «Академия» 2006.-448с
5. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, И.П .Савир, А.В. Лесков - М: изд. центр «Академия» 2007.-520с.
6. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов / - Ростов н/Д :Феникс,2010-413с.

Для студентов

1. Журавина М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова - М: изд.центр «Академия» 2006.-448с
2. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк [и др.] - М: изд.центр «Академия» 2007.-520с.
3. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко /М.:АСТ Донецк Сталкер2007.-120с
4. Орлова Л.М. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой Мн:Харвест,2007-144с.
5. Физическая культура / Н.В Решетников - М: изд.центр «Академия» 2008.-176с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронная библиотека <https://new.znaniium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущая оценка: <u>Легкая атлетика.</u> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Рубежный контроль: рейтинговая оценка по контрольным нормативам (КН) Сдача контрольных нормативов по разделам: Раздел 1. Легкая атлетика -Контрольный норматив – 100 м.; -Контрольный норматив – 500 м., 1000 м. -Контрольный норматив – 2000 м., 3000 м. -Контрольный норматив – прыжки в длину. Раздел 2. Волейбол. Атлетическая гимнастика -Контрольный норматив – поднимание туловища из положения лёжа. -Контрольный норматив – приём и передача мяча сверху и снизу. -Контрольный норматив – отжимания. -Контрольный норматив – подача на точность по зонам площадки. Раздел 3. Лыжная подготовка</p>

	<p>-Контрольный норматив – бег 5000 м. юноши, 3000 м. девушки. Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика -Контрольный норматив – подтягивания. -Контрольный норматив – штрафной бросок. -Контрольный норматив – приседания.</p> <p>Итоговый контроль: рейтинговая оценка по ТРК</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
15.02.08. «Технология машиностроения»

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
<p>ПК 1.4 - Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей. ПК 1.5 - Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей. ПК 2.2 - Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.</p>				
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наименование практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» - Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» - Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» - Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 	166	<p>Тематика самостоятельной работы студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств - Выполнение комплексов упражнений для развития силовых физических качеств и навыков работы на тренажерах - Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств и навыков игровых видов спорта - Выполнение комплексов 	166
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» - Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» - Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» - Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
Знать: основы здорового образа жизни.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»		упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	54	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 2, ОК 3 ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5
2.	Раздел 2. Спортивные игры	46	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2, ОК 3 ОК 4, ОК 6 ОК 8, ПК 1.4 ПК 1.5, ПК 2.2
3.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	32	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2, ОК 3 ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	34	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2, ОК 3 ОК 4, ОК 8 ПК 1.4, ПК 1.5

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.4	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.
ПК 1.5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК 2.2	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

к рабочей программе учебной дисциплины

Оценка уровня физических способностей студентов

ВИД УПРАЖНЕНИЯ		КУРСЫ И ОЦЕНКИ											
		2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	Юн	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.15	13.8	13.3	14.4	13.7	13.1
	Дев	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2	17.0	16.3	16.0
Бег 1000м Бег 100м	Юн	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.03	3.35	3.26
	Дев	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.56	2.10	1.55	1.45	2.08	1.52	1.42
Бег 3000м Бег 2000м	Юн	15.30	14.00	13.00	15.00	13.30	12.30	14.30	13.00	12.00	14.26	12.56	11.58
	Дев	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30	12.26	10.26	9.26
Прыжки в длину с места	Юн	2.00	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	12.30	2.45	2.20	2.35	2.50
	Дев	1.40	1.50	1.70	1.45	1.65	1.75	1.50	1.65	1.80	1.55	1.70	1.85
Прыжки в длину с разбега	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70	4.20	4.60	4.80
	Дев	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60	3.20	3.50	3.70
Подтягивание	Юн	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
	Дев	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
Метание 700гр Гранаты 500гр	Юн	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
	Дев	16	18	22	17	19	24	18	20	25	19	21	25
Лыжные 5км Гонки 3 км	Юн	30.00	29.30	28.00	29.00	27.00	26.00	28.00	26.00	25.00	27.50	25.50	24.50
	Дев	20.30	19.30	18.30	20.00	19.00	17.30	19.00	18.00	17.00	18.50	17.50	16.50
Отжимания	Юн	18	22	25	24	27	30	28	32	35	33	37	40
	Дев	6	10	13	7	11	14	8	12	15	12	16	19
Поднимание туловища лежа	Юн	17	23	27	20	25	30	22	27	35	26	29	37
	Дев	24	27	30	29	32	35	34	37	40	34	37	40

**Иванова Ирина Александровна,
Казакова Мария Всеволодовна, Калугина Анна Владимировна**

Преподаватель дисциплины «Физическая культура»

ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общий гуманитарный и социально – экономический цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

15.02.08. «Технология машиностроения»