

Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»



Утверждаю
Директор ГПОУ «СТТ»

Ушакова И.В.

« 31 » августа 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования по
программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и
гражданских зданий

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Сосногорск, 2021 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура
образовательной программы среднего профессионального образования по
программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий
(базовая подготовка)**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчик:

Ковалёв Павел Владимирович, преподаватель физической культуры.

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 января 2018 г. № 44;
- Учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (базовая подготовка) входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура способствует формированию **общих компетенций**:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	252
Объем образовательной программы	2
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	2
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	250
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		32	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	1	2
	Физическая культура личности человека, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Материальные и духовные ценности физической культуры. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Изучить материал: Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.	2 2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	2
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Изучить материал: Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.	2	
	Оптимальный двигательный режим – один из главных факторов здорового образа жизни.	2	
	Отказ от вредных привычек – один из факторов здорового образа жизни.	2	
Влияние образа жизни родителей на здоровье людей.	2		
Тема 1.3. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	10	3
	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость. Между физическими качествами при их комплексном развитии. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3
	Физическое качество «Быстрота» и методика его развития.	2	
	Физическое качество «Сила» и методика его развития.	2	
	Физическое качество «Гибкость» и методика его развития.	2	
	Физическое качество «Ловкость» и методика его развития.	2	
Раздел 2. Медико-практический раздел		37	

Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведение	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	4	3
	Определение утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	4	
Тема 2.2 Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	14	3
	Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями. Виды диагностики, её цели и задачи. Методы стандартов, индексов, формул, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.	10	
	Определение физической подготовленности по бальной системе КОНТРЭКС – 2.	2	
	Определить свой вес по индексу Кетле. Определение нормального веса по индексу В.М.И.	2	
Тема 2.3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	15	3
	Физические качества и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств.	10	
	Составление тренировочной программы по наращиванию массы тела.	5	
Раздел 3. Практический		183	
Тема 3.1 Общая физическая подготовка Легкая атлетика	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	20	3
	Изучить материал: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	20	
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	20	3
	Изучить материал: Техника бега на короткие, средние, и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты. Толкание ядра. Кроссовая подготовка.	20	
Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 3.3 Техника игры	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	30	3
	Изучить материал: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.	30	
Волейбол			

Тема 3.4 Техника игры	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	20	3
	Изучить материал: Стойки и исходные положения в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая. Нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	20	
Волейбол			
Тема 3.5 Техника игры	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	30	3
	Изучить материал: Перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, бедром, грудью. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	30	
Лыжная подготовка			
Тема 3.6. Техника	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	20	3
	Изучить материал: История развития лыжного спорта. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Лыжная подготовка, в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.	20	
Атлетическая гимнастика			
Тема 3.7. Круговая тренировка	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	23	3
	Изучить материал: Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения с собственным весом, гантелями, штангой. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	23	
Военно-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.8. Строевая, физическая, огневая подготовка	Содержание учебного материала для самостоятельного изучения	20	3
	Изучить материал: Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, передвижение по узкой опоре. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням.	20	
Промежуточная	Зачет.		

аттестация				
			Всего:	252

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- оборудование для силовых упражнений: резина, штанги с комплектом различных отягощений, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин Физическая культура: Учебное пособие для студентов СПО – М.: Мастерство, 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Н.А. Бернштейн О ловкости и ее развитии. Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г.
2. Д.П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
3. В. Лившиц Бадминтон. Москва. «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. В.И. Тыкул Спортивное ориентирование. Москва. «Просвещение», 1990 г.
5. Спортивные игры. Москва. Военное издательство. 1985 г.
6. С. Стонкус. Мы играем в баскетбол. Москва. «Просвещение», 1984 г.
7. А. Я. Гомельский. Управление командой в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1985 г.
8. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Ю.Д. Железняк. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. С.Н. Андреев. Футбол - твоя игра. Москва. «Просвещение», 1989 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
Уметь:	выполнение индивидуальных заданий
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знать:	выполнение индивидуальных заданий
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.