

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»



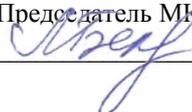
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**
код, специальность **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**
курс(ы) II-IV № групп 813
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2023

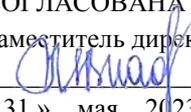
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

РАССМОТРЕНА
на заседании МК 15.02.12, 15.02.08

Протокол № _____
от «24» мая 2023 г.
Председатель МК
 /Л.В. Беянина

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых
Директор МБУС стадион
«Анжерский»



СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
 Н.В. Михеева
«31» мая 2023г.

Разработчик: К.А. Маркин преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры ГБПОУ Анжеро-Судженский филиал Кузбасского медицинского колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» изучается в обще гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППССЗ 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

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 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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.

1.4. Использование часов вариативной части ОПОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	- знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний; - уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной, адаптивной и	Самостоятельные занятия, занятия в спортивных секциях	30	Для освоения учебной дисциплины «Физическая культура» необходимо формирование у студентов понимание значимости физической

	профессионально-прикладной направленности, комплексы упражнений атлетической гимнастики.			культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности.
--	--	--	--	--

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 190 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 22 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
в том числе:	
1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	9
2. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	13
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 	1	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья. 	5	
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	9		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. <p>Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа,</p>	10	

	<p>подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия, с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>		
<p>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Легкая атлетика: Развитие быстроты. Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г. Соревнования. Гимнастика: Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания- разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов. Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными</p>	<p>20</p> <p>14</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8</p>

	мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения, игры и соревнования.	24	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования.	26	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Футбол (Футзал). Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногами, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные упражнения игры и соревнования.	12	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Лыжная подготовка. 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Одновременный одношажный и бесшажный ход. 3. Преодоление спусков, подъемов + свободное катание. 4. Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). 5. Игры на лыжах.	30	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		

<p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов, Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</p>	<p>1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p>	1	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	<p>Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры.</p>	25	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.</p>	13	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Всего:	<p><i>Максимальная нагрузка 190 ч. аудиторная - 168ч. Самостоятельная – 22ч.</i></p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч;
- лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КНОРУС, 2023. - 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. (Среднее профессиональное образование).

3.2.2. Электронные издания

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/2>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин, под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196#page/2>.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. 13 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

3.2.4 Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://gto.ru/>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва, 2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.
4. Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://еип-фкис.рф/?ysclid=lj2urhgz3r429675091>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основ здорового образа жизни ОК 2, ОК 3</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Текущий контроль: - оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Зачет: - оценка знаний теоретического раздела программы. Дифференцированный зачет: - оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</p>
<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 4, ОК 6, ОК 8</p>	<p>Демонстрировать умения правильной техники бега, лыжной и атлетической подготовки. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Умение выполнять контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом получаемой специальности.</p>	<p>Формы контроля Текущий контроль – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений. Зачет – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке. Дифференцированный зачет – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке; - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке. Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>

