

КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СОСНОВОБОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сосновый Бор,
2020 г.

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (атомная энергетика), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.12.2017г. № 1196 (зарегистрирован в Минюсте 21.12.2017 г., рег. № 49356).

Организация разработчик: ГА ПОУ ЛО «Сосновоборский политехнический колледж»

Составитель: БИБИЧЕВА О.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническое обслуживание электрического и электромеханического оборудования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по данной специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК6, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 02, ОК 03,	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 03 ОК 06	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности).
ОК 08.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	196
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	196
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	188
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация – дифференцированные зачеты	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ		8	
Тема 1.1. Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
Тема 1.3. Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

Тема 1.4. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		44	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия Техника безопасности на занятии легкой атлетики. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника бега по дистанции.		
	Практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов.		

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	16	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки		
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		44	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места.		
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага- бросок».		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок».		

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		42	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия		

Тема 4.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники подач и приема подач в игре.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	12	
	Совершенствование технических элементов в волейболе.		
	Практические занятия		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно - тренировочная игра в волейбол. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.		
РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП). ГИМНАСТИКА		28	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	28	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка		
	Практических занятия		
	Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.		
	Самостоятельная работа обучающегося		

	<p>Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Посещение спортивных секций, тренажерных залов.</p>		
РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		30	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	30	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	<p>Лыжная подготовка</p> <p>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.</p> <p>В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой: обучением катанию на коньках</p>		
	Практические занятия		
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Освоение дистанции до 500метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км</p>		
Промежуточная аттестация – дифференцированные зачеты			
Всего		196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения.

Кабинет «Физической культуры», оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. 3-е изд. М. «КноРус», 2016г.

Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд. М. «КноРус», 2017г.

3.2.2. Дополнительная литература

Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.

Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018.

Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.

Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Должен знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, снов здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>