

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «РМТ»

_____ В.С. Моисеев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией

Протокол № _____ от

« _____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом

Протокол № _____ от

« _____ » _____ 20 ____ г.

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель высшей

(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)

квалификационной категории

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)** с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

- 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	162 часа
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	162 часа
теоретические занятия	4 часа
практические занятия	158 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		всего часов
	семестр						
	3	4	5	6	7		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34	32	26	40	30		162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	32	26	40	30		162
в том числе:							
теоретические занятия	2	2					4
практические занятия	32	30	24	40	30		158
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов в 3-6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре</i>							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала:		
	Лекция: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическое занятие:		1,2
	ТБ. Разминка. Техника бега. 3000 м, 4000 м	2	
	Методико-практическое занятие: Разминка. Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м <i>Методы контроля физического развития при нагрузках</i>	2	
	Методико-практическое занятие: Разминка. Основы методики развития скоростных качеств.	2	
Раздел 2. Футбол	Практическое занятие:		
	ТБ. Передача мяча в парах	2	
	Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1; 2:5	2	
	Разминка. Удар головой, удар влет.	2	
	Разминка. Двухсторонняя игра.	2	
Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1; 2:5 <i>Почему стоит заниматься бегом. 10 причин.</i>			
	Практическое занятие:		2,3
	Разминка. Удар головой, удар влет. <i>Эстафетный бег.</i>	2	
	Разминка. Двухсторонняя игра. <i>Домашний комплекс физических упражнений</i>	2	
Раздел 3. Баскетбол	Разминка. ЗАЧЕТ. <i>Диагностика сердца за 3 минуты.</i>	2	
	Методико-практическое занятие	2	
	ТБ. Разминка. Правила игры. Прием и передача мяча на месте и в движении.		

	Практические занятия: Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо Бег босиком (Босоногий доктор) Разминка. Розыгрыш лишнего 1:2; 1:3 Баскетбол. Фол в защите, фол в нападении. Разминка. Двухсторонняя игра. Имитация с броском в кольцо.	2 2 2	
	ИТОГО: 3 СЕМЕСТР	34	
Раздел 4. Лыжи	Содержание учебного материала		
	Лекция ТБ. История лыжного спорта.	2	
	Методико-практическое занятие: Подбор инвентаря: классический и коньковый комплекты.	2	
	Практические занятия: Классический ход. Смазка лыж. Коньковый ход. Смазка лыж. Повороты, торможения, подъемы на лыжах.	2 2 2	
	ЗАЧЕТ по теме	2	
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия:		
	ТБ. Разминка. Подтягивание в парах.	2	1,2
	Разминка. Выход на правую и левую руку.	2	
	Разминка. Подъем с переворотом.	2	
	Разминка. ЗАЧЕТ ГТО.	2	
Разминка ЗАЧЕТ по гимнастике.	2		
Раздел 6. Легкая атлетика	Практические занятия:		
	ТБ. Разминка. Короткая дистанция 100 м. Входной контроль.	2	1, 2
	Разминка. Легкая атлетика 4000 м, 5000 м.	2	
	Разминка. Основные методики развития скоростных качеств 50 ×60 = 5,6 раз	2	
	Разминка. Легкая атлетика. ЗАЧЕТ 100 м. ГТО ЗАЧЕТ по теме	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2		
	ИТОГО 4 СЕМЕСТР	32	
	Всего:	66	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Практическое занятие:		
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие:		1,2
	ТБ.3000 м, 4000 м	2	
	Методико-практическое занятие: Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	1,2
	Зачет: Нормы ГТО	2	
Методико-практическое занятие			
Раздел 2. Футбол.	ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2	
	Практика: Обвод стоек (техника) с ударом по воротам Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5 Удар головой, удар влет. Двухсторонняя игра	2 2 2	1, 2
	Зачет	2	
	Методико-практическое занятие		
	Правила игры Прием и передача мяча на месте	2	
Практические занятия: Обвод стоек с броском в кольцо Двухсторонняя игра	2 2		
Раздел 3. Баскетбол	Зачет 2 вида зачета: - ведение с броском; - штрафной бросок Нормы ГТО	2	1, 2
	ИТОГО 5 СЕМЕСТР	26	

Раздел 4. Лыжи.	Практические занятия: ТБ. Подбор лыж. Классический, коньковый ход. Классический ход. 5000 м, 7000 м Коньковый ход на одну ногу Общая выносливость 6000 - 7000 м	2 2 2 2	
	Зачет: ГТО	2	
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия: Подтягивание в парах Размахивание на прямых и согнутых руках Поднос ног к перекладине (пресс) Выход на правую и левую руку Подъем с переворотом	2 2 2 2 4	1,2
	Зачет ГТО Зачет по гимнастике	2 2	
	Методико-практическое занятие Основные методики развития скоростных качеств 50 × 60 = 5,6 раз	2	
Раздел 6. Легкая атлетика	Практические занятия: Короткая дистанция 100 м. Входной контроль Легкая атлетика 4000 м, 5000 м Общая выносливость 6000 м, 7000 м Спецупражнения	2 2 2 2	2,3
	Зачет Легкая атлетика. Зачет 100 м. ГТО Зачет	2 2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета		
	ИТОГО 6 СЕМЕСТР	40	
Всего:		66	

4 КУРС

Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические	Объем часов	Уровень
--------------	---	-------------	---------

разделов и тем	занятия, самостоятельная работа обучающихся		освоения
1	2	3	4
Введение	Практическое занятие: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
	Практическое занятие: ТБ.3000 м, 4000 м	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.	Методико-практическое занятие: Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	Зачет: Нормы ГТО	2	
	Методико-практическое занятие: ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2	
Раздел 2. Футбол.	Практическое занятие: Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	ЗАЧЕТ	2	
	Методико-практическое занятие: Правила игры Прием и передача мяча на месте	2	
Раздел 3. Баскетбол	Практические занятия: Обвод стоек с броском в кольцо. Двухсторонняя игра	2	
	Зачет 2 вида зачета: - ведение с броском; - штрафной бросок Нормы ГТО	2	
	Практические занятия: ТБ. Подбор лыж. Классический, коньковый ход Классический ход. 5000 м, 7000 м	2	
Раздел 4. Лыжи.	Зачет: ГТО	2	
	Практические занятия: Поднос ног к перекладине (пресс). Подъем с переворотом.	2	1,2

	Зачет ГТО Зачет по гимнастике	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	
	ИТОГО 7 СЕМЕСТР	30	
	Всего за 2-4 курс:	162	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые;
- барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.