

Парабельский филиал
Областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Томский политехнический техникум»
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

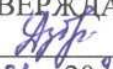
для специальности

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

2020г.


Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) *13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*
- Примерной основной образовательной программы, разработанной Департаментом образования города Москвы Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж железнодорожного и городского транспорта» (ГБПОУ КЖГТ), 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий УЧ 
Н.М. Дубровина « 09 » 01 2020 г.

Разработчик:  Т.В. Ершова, преподаватель

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК
 (Н.Ю. Мариненко)
Протокол № 1 от « 09 » 01 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	5
Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	9
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности *13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З 2. Основ здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	0
лабораторные занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	160
контрольные работы (если предусмотрено)	0
консультации (если предусмотрено)	10
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего) (если предусмотрено)	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	0

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<i>Содержание учебного материала:</i>	12
	Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
	Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	
	Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	
	Практическое занятие № 9. Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		148
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала:</i>	42
	Практическое занятие № 10. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами.	
	Практическое занятие № 11. Подвижные игры различной интенсивности.	
Тема 2.2. Гимнастика	<i>Содержание учебного материала:</i>	

	Практическое занятие № 12. Выполнение строевых упражнений.	10
	Практическое занятие № 13. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.	
	Практическое занятие № 14. Выполнение гимнастических упражнений с предметами.	
Тема 2.3. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала:</i>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.	28
	Практическое занятие № 16. Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).	
	Практическое занятие № 17. Выполнение техники бега по виражу.	
	Практическое занятие № 18. Выполнение техники высокого старта и стартового разгона.	
	Практическое занятие № 19. Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	
	Практическое занятие № 20. Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	<i>Содержание учебного материала:</i>	
Тема 2.4. Спортивные игры	Практическое занятие № 21. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	52
	Практическое занятие № 22. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	
	Практическое занятие № 24. Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).	
	Практическое занятие № 25. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	
	<i>Содержание учебного материала:</i>	
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Атлетическая гимнастика (юноши)	
	Практическое занятие № 26. Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	6
	Практическое занятие № 27. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	
	<i>Содержание учебного материала:</i> Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)	

	Практическое занятие № 28. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6
	Практическое занятие № 29. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения.	
	Практическое занятие № 30. Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<i>Содержание учебного материала:</i>	
	Практическое занятие № 31. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4
	Практическое занятие № 32. Формирование профессионально значимых физических качеств.	
Консультации		10
Всего		170

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные щиты	2 шт.
- мячи для баскетбола	20 шт.
- корзины	2 шт.
- стойки	2 шт.
- волейбольная сеть	1 шт.
- мячи для волейбола	15 шт.
- столы для настольного тенниса	7 шт.
- мячики для настольного тенниса	50 шт.
- ракетки для тенниса	10 шт.
- сетка для игры в бадминтон	1 шт.
- ракетки для бадминтона	10 шт.
- воланы	50 шт.
- мячи для игры в футбол	20 шт.
- ворота	2 шт.
- мячи для метания	15 шт.
- скакалки	20 шт.
- гантели	10 шт.
- гири	7 шт.
- лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)	по 50 пар
- мазь для лыж	10 шт.
- свистки	4 шт.
- секундомеры	3 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2018. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/919382>
2. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/926242>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М. : ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
2. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М. : КноРус, 2019. — 278 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/930508>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>. – (дата обращения: 11.01.2020).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mossport.minstm.ru>. – (дата обращения: 11.01.2020)

3.3. Организация образовательного процесса

Обучение учебной дисциплины осуществляется для группы студентов, обучающихся на базе основного общего образования (9 классов) на втором, третьем и четвертом курсе. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. Реализация тем 2.1, 2.2 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; в общем объеме – 52 часов.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала:</i>	
	Практическое занятие № 10. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами.	42
	Практическое занятие № 11. Подвижные игры различной интенсивности.	
Тема 2.2. Гимнастика	<i>Содержание учебного материала:</i>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение строевых упражнений.	10
	Практическое занятие № 13. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.	
	Практическое занятие № 14. Выполнение гимнастических упражнений с предметами.	
Итого:		52

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результата выполнения практических заданий, нормативов. Оценка техники выполнения двигательных действий, базовых элементов спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований
Усвоенные знания:	
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос. Защита реферата. Оценка комплексов упражнений
З 2. Основы здорового образа жизни.	Устный опрос. Оценка результата выполнения практических заданий, нормативов. Оценка техники выполнения базовых спортивных элементов