

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)

2022г.

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 «08» 09 2022г.

Разработчик:                      Т.В. Ершова, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

                     (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от «08» 09 2022г.

## 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
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретические занятия	0
лабораторные занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	150
контрольные работы (если предусмотрено)	0
консультации (если предусмотрено)	10
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего) (если предусмотрено)</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>0</b>

## 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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10</b>
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	10
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз.	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>136</b>
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	40
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами.	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Подвижные игры различной интенсивности.	
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	<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.	26
	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».	
Тема 2.4. Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала:</i>	
	Практическое занятие № 21. Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	48
	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.	
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	<i>Содержание учебного материала: Атлетическая гимнастика (юноши)</i>	
	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: Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</i>	

	<b>Практическое занятие № 28.</b> Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения.	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	
<b>Консультации</b>		<b>10</b>
<b>Всего</b>		<b>160</b>



## 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. Министерство спорта Российской Федерации / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/> – (дата обращения: 11.08.2022).
2. Департамент спорта города Москвы / Электронная приемная / Москомспорт / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomsport/> – (дата обращения: 11.08.2022)

### **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.

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

### **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
<b>Освоенные умения:</b>	
<b>У 1.</b> 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
<b>Усвоенные знания:</b>	
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