Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение «Саровский политехнический техникум имени дважды героя социалистического труда Бориса глебовича Музрукова»

**РАБОЧая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 физическая культура**

для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание

электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Профиль обучения: технологический

г. Саров,

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: ГБПОУ СПТ им.Б.Г.Музрукова.

Разработчик: Поколев А.П, преподаватель ГБПОУ СПТ им.Б.Г.Музрукова.

******

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. общая характеристика рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 5 |
| 1. условия реализации учебной дисциплины
 | 9 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины
 | 11 |

**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 гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 03ОК 04 ОК 08 | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;− условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;* средствах профилактики

перенапряжения. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной нагрузки (всего)** | **166** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **166** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | **8** |
| практические занятия | **158** |
| *Промежуточная аттестация в форме* **дифференцированного зачета**  |  |

**2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.**  | **8** |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала:** | **8** |  |
| 1 | Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |  | 1,2 |
| **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**  | **158** |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала:** | **14** | 1.2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка в длину. |  |  |
| 2 | Прыжки в длину (разбег, отталкивание) КУ - прыжок в длину. |  |
| 3 | Бег на короткие и средние дистанции. Техника стартового разгона. |  |
| 4 | Бег на короткие и средние дистанции: КУ - бег 100м. Техника метания гранаты (разбег, бросок) |  |
| 5 | Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты. Основы техники эстафетного бега |  |
| 6 | Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу) |  |
| 7 | КУ – эстафетный бег, кросс 3000м. |  |
| **Тема 2.2.****Гимнастика.** | **Содержание учебного материала:** | **20** | 1,2 |
| 1 |  Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Гимнастические прыжки, приемы страховки. Обучение технике опорного прыжка через «козла». | **2** |  |
| 2 |  Опорные прыжки: прыжок «ноги врозь», прыжок «углом» с косого разбега толчком одной ногой |
| 3 |  Совершенствование техники прыжка согнув ноги через «козла». Страховка. Развитие силы рук, опорный прыжок. |
| 4 |  Обучение упражнению на перекладине Подъем переворотом |
| **Дифференцированный зачет** |
| 5 |  Техника вольных упражнений. Страховка. Учебные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
| 6 |  Подъем в упор с силой Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. |
| 7 |  Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см., |
| 8 |  Элементы акробатики: кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на голове («мостик»). |
| 9 |  Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приемов. |
| **Тема 2.3. Мини-футбол.** | **Содержание учебного материала:** | **14** | 1,2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Правила игры. Варианты ведения мяча. |  |  |
| 2 | Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой и грудью. |  |  |
| 3 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.  |  |  |
| 4 | Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. |  |  |
| 5 | Тактика защиты. Тактика нападения. КУ-ведение и удары по мячу. |  |  |
| 6 | Технические особенности игры, передача мяча. |  |  |
| 7 | Игра по правилам мини-футбола |  |  |
| **Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.** | **Содержание учебного материала:** | **18** | 1,2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. |  |  |
| 2 | Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Обучение технике перемещения. |
| 3 | Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение передаче в парах, перед собой, в движении |
| 4 | Обучение тактике подач мяча. Прямой нападающий удар. |
| 5 | Блокирование: индивидуальное блокирование, групповое блокирование Обучение технике страховки |
| 6 | Обучение тактике приема меча с ладони Индивидуальные тактические действия в нападении |
| 7 | Групповые тактические действия в нападении Командные тактические действия в нападении |
| 8 | Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите |
| 9 | Учебные игры. Итоговый зачет за 1 семестр |
| **Тема 2.5. Лыжная подготовка.** | ***Содержание учебного материала:*** | **28** | 1,2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охрана труда (лыжная подготовка). |  |  |
| 2 | Обучение способам лыжных ходов.  |  |  |
| 3 | Попеременный двухшажный ход. |
| 4 | Одновременный одношажный ход. |
| 5 | Обучение технике подъемов. |
| 6 | Преодоление подъемов. |
| 7 | Обучение поворотам плугом и переступанием. |
| 8 | Обучение технике падения. |
| 9 | Переход с хода на ход по дистанции. |
| 10 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  |
| 11 | Развитие скоростной выносливости. |
| 12 | Переход с хода на ход на участках спусков при скорости 8 – 10 м/с. |
| 13 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км. |
| 14 | Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. |
| **Тема 2.6. Спортивные игры. Баскетбол.** | ***Содержание учебного материала:*** | **24** | 1,2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда, по спортивным играм (баскетбол) Перемещения и стойки. |  |  |
| 2 | Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Обучение передача и ловле мяча. |
| 3 | Совершенствование навыков передачи и ловли мяча Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой |
| 4 | Варианты ведения мяча с элементами перемещений, ловли, передачи, бросков мяча, с изменением скорости и направления передвижения. |
| 5 | Совершенствование навыков различных вариантов ведения мяча Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке |
| 6 | Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояниях. Совершенствование техники бросков мяча |
| 7 | Контрольное упражнение: варианты бросков мяча с места и в движении. Защитные действия против игрока без мяча. |
| 8 | Защитные действия против игрока с мячом. Тактические действия в нападении и защите |
| 9 | Групповые тактические действия в нападении и защите в учебной игре.  |
| 10 | Тактика защиты. Совершенствование тактики защиты. |
| 11 | Совершенствование тактики нападения и защиты Контрольное упражнение: варианты ловли и передачи мяча |
| 12 | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам на оценку |
| **Тема 2.7. Мини-футбол.** | ***Содержание учебного материала:*** | **16** | 1.2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда . Правила игры, соревнования. |  |  |
| 2 |  Основы техники игры в футбол. |
| 3 | Основы тактики игры в футбол. Тактические особенности игры. |
| 4 | КУ - ведение и удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. |
| 5 | Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью. |
| 6 | Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. |
| 7 | Тактика нападения. |
| 8 | Игра по упрощенным правилам мини-футбола |
| **Тема 2.8. Гимнастика.** | ***Содержание учебного материала:*** | **8** | 1.2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. стойка на руках с помощью, мостик.  |  |  |
| 2 | Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приёмов.  |  |  |
| 3 | КУ- зачетная комбинация. Упражнения на перекладине. |  |  |
| 4 | Опорные прыжки через «козла». КУ- комбинация на перекладине. |  |  |
| **Тема 2.9. Легкая атлетика.** | ***Содержание учебного материала:*** | **16** | 1.2 |
| 1 | Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». |  |  |
| 2 | Прыжки в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». |  |  |
| 3 | КУ- прыжок в высоту. Кроссовая подготовка. |  |  |
| 4 | Техника метания гранаты с разбега весом 500 г |  |  |
| 5 | Техника метания гранаты из положения «лежа». Кроссовая подготовка: Кросс 1000м |  |  |
| 6 | КУ – метание гранаты. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м |  |  |
| 7 | Кроссовая подготовка: Кросс 3000м. Техника толкания ядра юноши 5 кг, |  |  |
| 8 | Кроссовая подготовка: Кросс 2000м |  |  |
| ***Дифференцированный зачет*** | **2** |  |
|  | **158** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (Спортивный зал;Открытая спортивная площадка).

Спортивный зал,оснащенный **оборудованием**:

рабочее место преподавателя;

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

**техническими средствами обучения**:

музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экран

 Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Открытая спортивная площадка, оснащенная:

- беговой дорожкой;

- гимнастическими снарядами.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

 **Основные электронные издания:**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2020. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1
2. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1

**Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2018.
2. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)– М.: КноРус, 2016
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаков%20В.Е.%2C%20Жабакова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/%D0%96%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%D0%95.%2C%20%D0%96%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%92.%20%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата обращения: 16.11.2018).
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637> (дата обращения: 16.11.2018).
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус , 2016
7. Яковлева Б. П., Бабушкина Г. Д. Психология физической культуры. — М.: Издатель-ство «Спорт». 2016.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Знания** |  |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;-способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;-условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;-правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями раз-личной направленности;-средствах профилактики перенапряжения. | Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Демонстрация знаний основ здорового образа жизни.Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития. Демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения. | Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении -практических заданий; -тестирования; -сдаче контрольных нормативов. |
| **Умения** |  |  |
| –использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;-проводить самоконтроль при занятиях физическими упраж-нениями;-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. | Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультур-но-оздоровительную дея-тельность для укрепления здоровья.Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны.Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы. | Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении -практических заданий; -тестирования; -сдаче контрольных нор-мативов. |