Государственное бюджетное профессиональное образовательное

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

**РАБОЧая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 физическая культура**

для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

г. Саров

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

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** | 12 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 13 |

**1. общая характеристика РАБОЧЕй ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина «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 03  ОК 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**

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (1 курс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** | | | | | **4** |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала:** | | | | **4** |  |
| 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.** | | | | | **64** |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **6** | 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. | |  |
| **Тема 2.**  **Гимнастика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **10** | 1,2 |
| 1 | | Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Гимнастические прыжки, приемы страховки.  Обучение технике опорного прыжка через «козла». | |  |  |
| 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 | |
| 5 | | Техника вольных упражнений. Страховка. Учебные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | |
| **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **10** | 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 | |  |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | **2** |  |
| **Итого за 1 семестр:** | | | | | **32** |  |
| **2 семестр** | | | | |  |  |
| **Тема 4. Лыжная подготовка.** | ***Содержание учебного материала:*** | | | | **12** | 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. |
| **Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол.** | ***Содержание учебного материала:*** | | | | **12** | 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 расстояний. Совершенствование техники бросков мяча. | |  |  |
| **Тема 6. Мини-футбол.** | ***Содержание учебного материала:*** | | | | **6** | 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. |
| **Тема 7. Легкая атлетика.** | ***Содержание учебного материала:*** | | | | **4** | 1.2 |
| 1 | | | Бег на короткие и средние дистанции: КУ - бег 100м. Техника метания гранаты (разбег, бросок). |  |  |
| 2 | | | Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты. Основы техники эстафетного бега. |  |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | **2** |  |
| **Итого за 2 семестр:** | | | | | **36** |  |
| **3 семестр**  **Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (2 курс)** | | | | |  |  |
| **Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.** | | | | | **2** |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **2** |  |
| 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.** | | | | | **74** |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **8** | 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 | | Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу) | |  |  |
| **Тема 2.**  **Гимнастика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **12** | 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 | | Подъем в упор с силой Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. | |
| 4 | | Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см., | |
| 5 | | Элементы акробатики: кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на голове («мостик»). | |
| 6 | | Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приемов. | |
| **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол** | **Содержание учебного материала:** | | | | **8** | 1,2 |
| 1 | | Обучение тактике приема меча с ладони Индивидуальные тактические действия в нападении. | |  |  |
| 2 | | Групповые тактические действия в нападении Командные тактические действия в нападении. | |  |  |
| 3 | | Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. | |  |  |
| 4 | | Учебные игры. | |  |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | **2** |  |
| **Итого за 3 семестр** | | | | | **32** |  |
| **4 семестр** | | | | |  |  |
| **Тема 4. Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **10** | 1,2 |
|  | | |  |  |  |
| 1 | | | Обучение поворотам плугом и переступанием. |
| 2 | | | Обучение технике падения. |
| 3 | | | Переход с хода на ход по дистанции. |
| 4 | | | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. |
| 5 | | | Развитие скоростной выносливости. |
| **Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **12** | 1,2 |
| 1 | | Контрольное упражнение: варианты бросков мяча с места и в движении. Защитные действия против игрока без мяча. | |  |  |
| 2 | | Защитные действия против игрока с мячом. Тактические действия в нападении и защите | |
| 3 | | Групповые тактические действия в нападении и защите в учебной игре. | |
| 4 | | Тактика защиты. Совершенствование тактики защиты. | |
| 5 | | Совершенствование тактики нападения и защиты Контрольное упражнение: варианты ловли и передачи мяча. | |  |  |
| 6 | | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам на оценку. | |  |  |
| **Тема 6. Мини-футбол** | **Содержание учебного материала:** | | | | **14** | 1.2 |
| 1 | | | Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. |  |  |
| 2 | | | Тактика защиты. Тактика нападения. КУ-ведение и удары по мячу. |  |  |
| 3 | | | Технические особенности игры, передача мяча. |  |  |
| 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. Тактика нападения. |  |  |
| 7 | | | Игра по правилам мини-футбола. Игра по упрощенным правилам мини-футбола |  |  |
| **Тема 7. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **6** | 1.2 |
| 1 | | | КУ – эстафетный бег, кросс 3000м. |  |  |
| 2 | | | Техника метания гранаты с разбега весом 500 г. |  |  |
| 3 | | | Техника метания гранаты из положения «лежа». Кроссовая подготовка: Кросс 1000м. |  |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | **2** |  |
| **Итого за 4 семестр** | | | | | **44** |  |
|  | | | | |  |  |
| **Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (3 курс)** | | | | |  |  |
| **5 семестр** | | | | |  |  |
| **Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.** | | | | | **2** |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **2** |  |
| 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.** | | | | | **10** |  |
| **Тема 1. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **4** | 1.2 |
| 1 | | КУ – метание гранаты. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м | |  |  |
| 2 | | Кроссовая подготовка: Кросс 3000м. Техника толкания ядра юноши 5 кг, | |  |
| **Тема 2.**  **Гимнастика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **4** | 1,2 |
| 1 | | КУ- зачетная комбинация. Упражнения на перекладине. | |  |  |
| 2 | | Опорные прыжки через «козла». КУ- комбинация на перекладине. | |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | **2** |  |
| **Итого за 5 семестр** | | | | | **12** |  |
| **6 семестр** | | | | |  |  |
| **Тема 3. Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **6** | 1,2 |
| 1 | | | Переход с хода на ход на участках спусков при скорости 8 – 10 м/с. |  |  |
| 2 | | | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км. |
| 3 | | | Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. |
| **Тема 4. Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала:** | | | | **2** | 1.2 |
| 1 | | КУ – метание гранаты. Техника толкания ядра юноши 5 кг. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м, 3000 м | |  |  |
| **Дифференцированный зачет (за 6 семестр)** | | | | | **2** |  |
| **Итого за 6 семестр** | | | | | **10** |  |
| **Всего:** | | | | | **166** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрено наличие специального помещения:

-спортивный комплекс (спортивный зал;открытая спортивная площадка).

Оборудование спортивного зала:

* рабочее место преподавателя;
* гимнастическое оборудование;
* легкоатлетический инвентарь;
* оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Технические средства обучения спортивного зала:

* музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Открытая спортивная площадка оснащена 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. 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).
3. 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> (дата обращения: 16.11.2018).
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637> (дата обращения: 16.11.2018).
5. Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.
6. Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 различной 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 практи-ческих заданий; -выполнении тестирова-ния; - 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 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. | Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкуль-турно-оздоровительную деятельность 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; -выполнении тести-рования; -сдаче контрольных нор-мативов. |