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 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**

**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](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).
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 жизниДемонстрация 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. |