

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10

тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: RU_RODNIKI@mail.ru

Рассмотрено

на заседании МО

профессионального цикла

Председатель методического

объединения

М.В. Волкова

Протокол № 1

от « 30 » 08 2019 г.

Согласовано

Зам.директора по УТР

Шанина А.Н.

« 30 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

в рамках основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования

промышленных и гражданских зданий

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.01.2018 № 44

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель А.М. Гатин

г. Родники, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 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	<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и</p>	<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</p> <p>— правил и способов планирования</p>

функциональных возможностей своего организма; -пользоваться профилактики характерными специальности; -применять двигательных профессиональной деятельности;	средствами перенапряжения для данной приемы функций в	системы индивидуальных занятий физическими упражнениями раз- личной направленности; — средствах профилактики перенапряжения.
---	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
В том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	54
Промежуточная аттестация	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		12	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		
	Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	
Тема 1.2	Содержание учебного материала	4	ОК 03

Компоненты физической культуры	<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей</p> <p>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</p> <p>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>		ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание учебного материала	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Дневник самонаблюдения. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	

	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		164	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	22	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	
	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		

	<p>Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.</p> <p>Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p>Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях</p> <p>Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	22	
	<p>Правила безопасности во время занятий лыжным спортом.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях.</p> <p>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</p> <p>Закрепление техники попеременного двушажного хода.</p> <p>Техника подъема и спуска в «основной стойке».</p> <p>Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по прохождению дистанции 3 км, 5 км.</p>		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	28	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		

	<p>Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.</p> <p>Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	27	
	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре).</p> <p>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.</p> <p>Упражнения на развитие силы. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Физические упражнения для поддержания и коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата.</p> <p>Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>		
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.</p> <p>Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую</p>	36	<p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

	системы Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	35	
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Развитие силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. Развитие силы основных мышечных групп с гантелями. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале. Выполнение контрольных нормативов.		
Раздел 3. Спортивные игры		48	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	24	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	23	

	<p>Отработка техники перемещений.</p> <p>Отработка техники стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.</p> <p>Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.</p> <p>Отработка сочетаний передач мяча.</p> <p>Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.</p> <p>Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>Разбор правил и результатов игры.</p>		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	24	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p>Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке.</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку</p> <p>Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола</p> <p>Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	

	<p>Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча.</p> <p>Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>Отработка техники броска в кольцо одной рукой.</p> <p>Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Совершенствование техники передач мяча.</p> <p>Разбор правил игры в баскетбол.</p> <p>Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске.</p> <p>Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».</p> <p>Отработка тактики игры в нападении.</p> <p>Командные тактические действия в нападении.</p> <p>Разбор правил и итогов игры.</p>		
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- технические средства обучения;
- комплект учебно-методической документации.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный

- мини-футбольным полем;
- беговой дорожкой;
- ямой для прыжков в длину;
- волейбольной и баскетбольной площадками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия, 2016.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палгиевич Р.Л., Потапов Г.И. Физическая культура: учебник. — М., Академия, 2016.
3. Барчук И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник— М., Академия, 2016.
4. Сайтанова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие — М., Академия, 2016.

3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibratgu.tju/titile_about.asp?id=28637
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.gtu/programmu-ro-fizicheskoj-kulture/primetnaya-rabochaya-programma-ro-uchebnoj-distisripline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.csru.tu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаква%20В.Е.%2С%20Жабаква%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - средствах профилактики перенапряжения. 	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p> <p>Демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения.</p>	
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов

<p>занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	
---	---	--