

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 20.01.2023 10:27:16
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение
к ППСЗ по специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

2022

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины:

Цели:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни

1.4 Компетенции

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Планируемые личностные результаты

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 182 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 164 часа; самостоятельная работа обучающегося — 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
Лекции	2
в том числе: практические занятия,	162

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме: - (3,5,7 семестр) -зачета - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета	6

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр		30	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание материала. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	-	-
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением. Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Практическое занятие №5 Эстафета без предметов. Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела. Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы. Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2 2 2 2 2 2 2 2 2	2

	<p>Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам (примерные темы: История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.)</p>	2	2
<p>Тема 2.2 Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега. Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. Практическое занятие №14</p>	<p>2 2 2 2</p>	2

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2
	Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	
	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	
	Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	
	Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты	2	
	Практическое занятие №33 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	
	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	

	5 семестр	30	
	<p>Содержание материала Правила бега.</p> <p>Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.</p> <p>Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).</p> <p>Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега</p> <p>Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.</p> <p>Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	
Тема 2.3 Спортивные игры	<p>Волейбол</p> <p>Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Поддача.</p> <p>Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p> <p>Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.</p> <p>Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;</p> <p>Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.</p> <p>Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	

	6 семестр	38	
	<p>Содержание лекционного материала Правила подачи мяча. Упражнения с мячом.</p> <p>Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером.</p> <p>Практическое занятие №46 Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.</p> <p>Практическое занятие №47 Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p>Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.</p> <p>Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.</p>	- 4 2 4 2 2	2
	<p>Практическое занятие №50 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p>Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.</p> <p>Практическое занятие №53 Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.</p> <p>Практическое занятие №55</p>	4 2 2 2 2	2

Тема 2.3 Спортивные игры	Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	
	Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов.	2	
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Баскетбол		
	Практическое занятие №57 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	
	Практическое занятие №58 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	
Практическое занятие №59 Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2		
Промежуточная аттестация	2		
	7 семестр	10	
Тема 2.3 Спортивные игры	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	
	Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	
	Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	
	Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	
	8 семестр	30	

	Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	
	Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов.	4	
	Футбол		
	Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	
	Практическое занятие №67 Жонглирование мячом.	4	
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	4	
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	
	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	
	Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего	182	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - **Кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт.; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации **«Спортивный зал»**
Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
Основная литература				
1.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/473025	[Электронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2020. — 448 с.- режим доступа https://www.book.ru/book/932248	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2020. — 214 с.- режим доступа: https://www.book.ru/book/932719	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/473042	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. – режим доступа https://urait.ru/bcode/448769	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	–организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи; –взаимодействовать с коллегами при поиски и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ
ОК 08 Использовать средства физической	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, дости-	Оценка эффективности и каче-

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	жения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	ства выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ
---	---	--

Результаты воспитательной работы (формирование личностных результатов)	Формы и методы оценивания сформированности личностных результатов	Нумерация тем в соответствии с тематическим планом
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2.1 Общая физическая подготовка
ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
ЛР 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	