

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»
_____ В.А. Суслопаров

«29» _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО

**13.02.11 «Техническая эксплуатация и
обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)»**

Форма обучения – очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

**Асбест
2022**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе маркетинговых исследований и пожеланий потенциальных работодателей к результату образования выпускников по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)» среднего профессионального образования, утверждённого приказом Минобрнауки №804 от 28 июля 2014 года.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

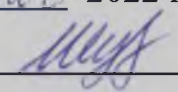
Разработчик:

Цветков В.А., преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,
протокол № 5

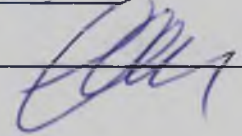
« 24 » июня 2022 г.

Председатель  И.В.Шуина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

« 29 » июня 2022 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: рабочая программа учебной дисциплины относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

а так же:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

а так же:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального

- физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающегося 160 часа в том числе:
всего учебных занятий 160 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	160
Всего учебных занятий	160
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа с литературой и другими источниками информации	
совершенствование двигательных навыков	
консультации	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах и дифференцированного зачета в 7 семестре	

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>			
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	16	
	Теоретическое занятие	2	
	1 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Организация занятий физическими упражнениями различной направленности Основы здорового образа жизни	2	1
	Практические занятия	14	
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, тройного прыжка (способы прыжков в длину с разбега; техника выполнения отдельных фаз прыжка, факторы, влияющие на результат). Развитие скоростно-силовых способностей	2	2
	2 Совершенствование техники метания гранаты на дальность (способы держания; фазы метания, прикладные способы метания, факторы, влияющие на результат). Прикладные способы метания. Развитие скоростно-силовых способностей	2	2
	3 Совершенствование техники бега на средние дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника высокого старта, факторы, влияющие на результат). Совершенствование техники высокого старта. Бег 500 м(девушки), 1000 м (юноши) Развитие выносливости	2	2
	4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат). Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м (девушки), 100 м (юноши) Развитие скоростных способностей	2	2
	5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных способностей	2	2
	6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы,	2	2

		влияющие на результат). Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие выносливости		
	7	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег до 3000 м (девушки), 5000 м (юноши). Правила соревнований.	2	2
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия		18	
	1	Совершенствование техники передачи мяча, ведения, поворотов. ОФП. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	2	2
	2	Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координации.	2	2
	3	Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам 4х4 Развитие координации.	2	2
	4	Судейство в баскетболе. Броски с контрольных точек. СФП. Игра по упрощенным правилам 5х5. Развитие координации.	4	2
	5	Обучением тактики индивидуальных действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	2	2
	6	Обучением тактики групповых действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации	2	2
	7	Обучение тактики передачи мяча в движении в тройках. Учебная игра 3х3. Развитие координации.	2	2
	8	Обучение тактики ведения мяча. Учебная игра 4х4. Развитие координации.	2	2
Тема 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	
	1	Атлетическая гимнастика. Техника безопасности при занятиях. Функциональные возможности организма.	2	
	2	Комплексные упражнения на определенные группы мышц.	2	
	3	Составление комплекса упражнений на различные группы мышц.	2	
	4	Составление комплекса упражнений с утяжелениями на различные группы мышц.	2	
	5	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости.	4	

<i>4 семестр</i>				
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала		26	
	Практические занятия		26	
	1	Общие понятия. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование стоек, перемещений. Упражнение на координацию движения.	2	2
	2	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	3	Обучение и совершенствование техники нижней передач мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	4	2
	4	Совершенствование техники верхней подачи мяча в тройках. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	4	2
	5	Обучение и совершенствование техники верхней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	6	Обучение и совершенствование техники нижней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	7	Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча в движении. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	8	Обучение и совершенствование нижней прямой подачи мяча	2	2
	9	Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации	2	2
	10	Обучение и совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие координации	2	2
Тема 5. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Элементы техники бегового шага	4	2
	2	Техника бега по повороту. Техника высокого старта, факторы влияющие на результат	2	2
	3	Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	2	2
	4	Судейство в легкой атлетике	2	2
<i>5 семестр</i>				
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		12	
	Теоретические занятия		2	

	1	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	1
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега по повороту	2	2
	2	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	2	2
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега по повороту	2	2
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега	2	2
	6	Совершенствование техники метания гранат на дальность. Способы держания, фазы метания, способы	2	2
Тема 2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1	Атлетическая гимнастика. Функциональные возможности организма. Комплекс упражнений на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости	2	2
	2	Комплекс упражнений с отягощением на определенные группы мышц.	2	2
	3	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости	2	2
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, ведения, повороты, отбор мяча	2	2
	2	Техника командного нападения и защиты. Совершенствование техники командного нападения и защиты	2	2
	3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Броски с контрольных точек. Судейство, правила игры.	2	2
6 семестр				
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		12	
	1	Средства и способы ведения игры. Передача мяча над собой в парах, на месте и в движении, подача мяча, прием мяча с подачи	4	2
	2	Совершенствование техники нападения. Совершенствование техники защиты	2	2

		(нападающий удар, блокировка)		
	3	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	2	2
	4	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите	2	2
	5	Игра по правилам. Судейство.	2	2
Тема 5. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия		8	
	1	Марш бросок. Одежда и обувь занимающихся.	2	2
	2	Дистанция марш-броска по дороге и бездорожью.	2	2
	3	Препятствия, их преодоление. Преодоление полосы препятствий шагом, бегом	2	2
	4	Зачетное занятие. Сдача нормативов	2	2
Тема 6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия		10	
	1	Атлетическая гимнастика и формирование здорового образа жизни. Оздоровительные, образовательные, воспитательные возможности. ТБ на занятиях	2	2
	2	Комплекс упражнений на тренажерах с отягощением на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости	2	2
	3	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости	2	2
	4	Методика составления комплекса упражнений на определенные группы мышц..	2	2
	5	Лазание по канату. Развитие силовой выносливости	2	2
7 семестр				
Тема 1. Волейбол	Содержание учебного материала		24	
	Теоретическое занятие		2	
	1	Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	1
	Практические занятия		22	
	1	Средства и способы ведения игры (передача над собой, в парах на месте и в движении).	6	2
	2	Средства и способы ведения игры (прием мяча с подачи, поворотов).	4	2
	3	Совершенствование техники нападения и защиты (нападение, удар, блокировка)	4	2
	4	Совершенствование индивидуальных точек действий в нападении и защите	4	2
	5	Совершенствование индивидуальных точек действий в нападении Судейство.	4	2

Всего учебных занятий:	160	
Практические занятия:	154	
Теоретические занятия:	6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование:

Спортивный зал.

Стадион.

Прыжковая яма.

Граната для метания.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. М., 2006.
2. Вейд ер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Ростов на Дону: Феникс, 2007.
3. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. М: Интерпрессервис: 2006.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. М: Гардарики, 2007.
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. М: Академия, 2007.
6. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2007.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2006.
8. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. Физическая культура в школе, 2006.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2007.
10. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод, пос. для педагогов - инструкторов и тренеров. М.: МГСА, 2006.
11. Петров Н. Н.Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2006.
14. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007
15. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Донецк: БАО, 2006.
16. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. М., 2006.
комплект учебно-наглядных пособий;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГАОУ СПО СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки, усвоенные умения; усвоенные знания	Формы- и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Применяет в повседневной жизни физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики Проводит самоконтроль во время занятий Преодолеывает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях Выполняет контрольные нормативы по видам спорта	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов

В результате освоения дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального - физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ. Применяет способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности. Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий.
---	--	---