

**Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

**Специальность 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий
электропередачи**

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 года № 66.

Разработчик:

Боровских Елена Викторовна – преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК


Протокол № 1 от «28» 08 2020г.

Председатель ЦК 

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

 /Н.В. Осипенко/

« 31 » августа 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 . ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи в части формирования у обучающихся общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 8 часов;

самостоятельной внеаудиторной учебной нагрузки обучающегося – 152 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Самостоятельная внеаудиторная работа	152
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Ведение. Физическая культура и валеология в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как один из факторов ЗОЖ. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Особенности организации физического воспитания. Его валеологическая и профессиональная (профилирующая) направленность.	2	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Валеология – наука о здоровье. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	2	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
Тема 1.3. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учетом профессиональной деятельности).	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при проведении занятий с различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Физическое, нравственное и социальное здоровье личности профессионала.	2	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
Тема 1.4.	Содержание учебного материала			

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гигиена самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	2	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</p> <p><i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</i></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p><i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления, пути повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><i>Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учетом будущей профессиональной деятельности).</i></p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при проведении занятий с различными видами двигательной активности.</p>	78		

	<p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Физическое, нравственное и социальное здоровье личности профессионала.</p> <p><i>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.</i></p> <p>Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Построение, структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Средства: общеразвивающие физические упражнения. Социально-экономические, организационно управленческие и правовые основы физического воспитания в РФ. Формирование физической культуры личности.</p> <p><i>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</i></p> <p>Гибкость и ловкость: методика воспитания и контроля уровня развития. Гибкость и ловкость как физические качества. Методика и средства развития гибкости. Методика и средства развития ловкости. Методика контроля уровня развития гибкости и уровня развития ловкости. \</p> <p><i>Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики. Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и её проведения.</i></p> <p><i>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</i></p> <p>Упражнения (средства) и методика оценки коррекции телосложения.</p> <p><i>Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении. Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления.</i></p> <p><i>Средства и методы мышечной релаксации.</i></p> <p>Сущность и воздействие мышечной релаксации на организм. Релаксационная гимнастика. Основы проведения мышечной релаксации.</p> <p><i>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</i></p> <p>Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика составления и проведения производственной гимнастики.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.</i></p> <p>Определение индивидуальной нормы физической активности для обеспечения жизнедеятельности.</p>			
--	--	--	--	--

	<p><i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i> Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>			
<p>Раздел 2. Легкая атлетика.</p>	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Бег на дистанцию 100 м Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) / 3000 м (юноши) Старт, стартовый разбег, финиширование. Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту. Метание.</p>	10		
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры.</p>	12		
<p>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание. Прием техники защиты – перехват. Тактика нападения. Тактика защиты.</p>	12		

	Правила игры.			
Раздел 4. Лыжная подготовка	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	10		
	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте			
	Переменный двухшажный ход			
	Одновременный бесшажный ход.			
	Одновременный одношажный ход.			
	Коньковый ход.			
	Переход с попеременных ходов на одновременные ходов.			
	Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения.			
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	10		
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.			
	Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.			
	Выполнение упражнений для развития мышц спины и пресса.			
	Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног.			
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.			
	Комплекс упражнений на тренажерах.			
Раздел 6. Гимнастика.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	10		
	Общеразвивающие упражнения.			
	Упражнения с гантелями, набивными мячами.			
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.			
	Упражнения с чередованием напряжения и расслабления.			
	Упражнения для коррекции нарушений осанки.			
	Упражнения на внимание.			
	Висы и упоры.			
	Упражнения на гимнастической стенке.			
	Упражнения для коррекции зрения.			
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	10		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.			
	Формирование профессионально значимых физических качеств.			
	Самостоятельное проведение с комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.			
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.			

	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики			
	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины			
	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук			
	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног			
Дифференцированный зачет				
	Итого	160		

3. УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГЭСЭ.04. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГЭС.04. Физическая культура осуществляется в спортивном комплексе.

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал:

Оборудование:

- Площадка волейбольная;
- Площадка баскетбольная.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- Маты гимнастические
- Гимнастический конь
- Гимнастический козёл
- Брусья гимнастические
- Канат
- Перекладина
- Мостик подкидной
- Гимнастическая стенка

Лёгкая атлетика:

- Гранаты (для метания)
- Ядро
- Стойки для прыжков в высоту

Спортивные игры:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные

Атлетическая гимнастика:

- Комплект тренажеров (для занятий ППФП и развитие силовых качеств).

Тренажерный зал:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700);
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507);
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина);
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic);
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic);
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K UltraBench);
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K);
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K);
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600);
- перекладина гимнастическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А Физическая культура.- М.: ОИЦ «Академия»-, 2012
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр.-М ОИЦ «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных

заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр Академия, 2007. – 234 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд. – М.:Издательский центр Академия, 2008.-658с.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2006. - 176 с

Интернет ресурсы:

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГЭСЭ.04. Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование, устный опрос, беседа
Знания:	
• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
• Основы здорового образа жизни;	Устный опрос

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения задач, оценивает их эффективность и качество	Организация и планирование собственной деятельности; демонстрация понимания цели и способов ее достижения; выполнение деятельности в соответствии с целью и способами определенными руководителем.	Экспертная оценка сформированности компетенций в ходе практической работы. Обратная связь (анализ и обсуждение результатов деятельности с целью выявления сильных/слабых компетенций студента).
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Анализ и контроль ситуации; выбор соответствующего метода решения в зависимости от ситуации; проявление ответственности за принятое решение	Диагностика с целью оценки способностей к анализу, контролю и принятию решений.
ОК 6. Работает в коллективе и в команде, эффективно общается с коллегами, руководством.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка индивидуальных и групповых результатов.