

**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**

**2019 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 05.02. 2018 г № 66.

Разработчик:

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

Рассмотрено на заседании ЦК  
Социально-экономических и естественно  
научных дисциплин


Протокол № 1 от «29» 08 2019 г

Председатель ЦК  /Н.С. Повод/

Утверждаю

Зам. директора по УПР

ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный  
техникум»

 Н.В. Осипенко  
«29» 08 2019 г

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГЭСЭ.04. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГЭСЭ.04. Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

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

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

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.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины ОГЭСЭ.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	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b> <b>Тема 1.1.</b> Ведение. Физическая культура и валеология в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	<b>Содержание учебного материала</b>  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.
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>  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.
<b>Тема 1.3.</b> Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учетом профессиональной деятельности).	<b>Содержание учебного материала</b>  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.
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

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.
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>			
	<p><i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i> Сущность утренней гимнастики. Средства проведения утренней гимнастики. Методика составления вариантов и комплекса утренней гимнастики и её проведения.</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.</i></p> <p>Сущность самомассажа. Приемы и техника самомассажа. Основы методики массажа. Самомассаж с целью снятия физического утомления.</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><b>Раздел 2.</b>  <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>  Бег на дистанцию 100 м  Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 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><b>Раздел 3.</b>  <b>Спортивные игры.</b>  <b>Волейбол.</b></p>	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>  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><b>Раздел 3.</b>  <b>Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол.</b></p>	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>  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.			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	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.			
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	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.			
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	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.			
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	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 РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### ОГЭСЭ.04. Физическая культура

##### 3.1. Материально-техническое обеспечение

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

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- Площадка волейбольная - 2; - Площадка баскетбольная - 2; щиты баскетбольные - 4 шт; ворота футбольные - 2 шт.; корзины баскетбольные - 4 шт.; сетки волейбольный - 2 шт.; стойки - 2 комплекта; антенны - 1 комплект. Раздевалка (мужская, женская) – 2; сетка для игры в бадминтон -1 шт.; ракетки для игры в бадминтон- 10 шт.

Душевые комнаты – 2; Скамейки – 18; Шкафы для хранения учебно-планирующей документации – 4; Шкаф для хранения наград (за спортивные достижения) – 1; Огнетушители – 3; Аптечка – 2 .

##### Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- маты гимнастические – 25;
- гимнастический конь – 2
- гимнастический козёл – 2;
- брусья гимнастические – 2
- канат- 2;
- перекладина – 2;
- мостик подкидной – 3;
- гимнастическая стенка – 8

##### Лёгкая атлетика:

- гранаты (для метания) -8;
- ядро – 2 шт;
- стойки для прыжков в высоту – 6 шт.;
- секундомеры - 3 шт.;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

##### Спортивные игры:

- мячи баскетбольные – 15 шт.;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- мячи футбольные – 15 шт.;
- мячи для тенниса - 20 шт.

##### Атлетическая гимнастика:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700) – 1 шт;
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507) – 2 шт.;
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина) – 1 шт.;
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic) – 1 шт;
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic) – 1 шт;
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K Ultra Bench) – 1 шт.;
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K) – 1 шт;
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K) – 1 шт.;
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600) – 1 шт;
- перекладина гимнастическая - 2.
- оборудование для силовых упражнений гантели - 20 шт.,
- штанги с комплектом различных отягощений - 6 шт.,
- бодибары - 25 шт;
- утяжелители - 10 шт.,

- резина - 10 шт.,

Оборудование для занятий аэробикой:

- скакалки - 50 шт.,
- гимнастические коврики - 25 шт.,
- степ -платформы - 13 шт.,
- фитболы - 13 шт.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжи – 50 пар, лыжный инвентарь: палки, ботинки, крепления, лыжная мазь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер; мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений (переносной);
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники (печатные издания):**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. - М ОИЦ «Академия», 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2018

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура /Н.В. Решетников. -М.: Академия, 2018

**Интернет источники:**

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование».
3. [www. Olympic, ru](http://www.Olympic.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России.

#### 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
<b>Умения:</b>	
• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование, устный опрос, беседа
<b>Знания:</b>	
• 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
<b>ОК 2.</b> 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).
<b>ОК 3.</b> 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.
<b>ОК 6.</b> 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.