

Приложение
к ООП по специальности
08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирования воздуха и вентиляции

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 05 Физическая культура»

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, 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 06, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	188
в том числе:	
практические занятия	162
Самостоятельная работа	26
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Практическая часть: лёгкая атлетика.		44	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	2	ОК 06, ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	
	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта	2	
	Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м	2	
	Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег.	2	
	Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.	2	
	Самостоятельная работа. Совершенствование навыков бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.	2	
Тема 1.2. Прыжки в длину с места (с разбега)	Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.	2	ОК 06, ОК 08
	Техника прыжка способом «согнув ноги» и «ножницы».	2	
	Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	1	
Тема 1.3 Метание гранаты.	Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление.	2	ОК 06, ОК 08
	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	
	Техника метания гранаты с полного разбега.	2	
	Техника метания гранаты в цель из-за укрытия и с колена.	2	
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.	1	
Тема 1.4	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.	2	ОК 06,

Кросс	Бег по пересечённой местности, финиширование.	2	ОК 08
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.	1	
Тема 1.5 Эстафетный бег	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге.	2	ОК 06, ОК 08
	Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4×50м и 4×100м. Развитие скоростной выносливости.	2	
	Отработка техники челночного бега.	2	
Раздел 2. Волейбол.		44	
Тема 2.2 Техника игры в защите.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.	2	ОК 06, ОК 08
	Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад.	2	
	Остановка прыжком. Падение и перекаты после падений.	2	
	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	
	Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2	
	Одиночное и групповое блокирование, игра после блока. Страховка блока.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.	1	
Тема 2.3 Техника игры в нападении	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.	2	ОК 06, ОК 08
	Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу.	2	
	Нападающий удар: прямой, по ходу (из четвёртой и второй зоны).	2	
	Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	
	Прямой нападающий удар с переводом влево вправо от блока.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.	1	
Тема 2.4 Тактика игры.	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.	2	ОК 06, ОК 08
	Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча.	2	
	Групповые и командные действия в нападении.	2	
	Групповые и командные действия в защите.	2	
	Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара.	2	

	Двусторонние учебные игры. Практика судейства.	2	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.	2	
Тема 2.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.	Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач).	2	ОК 06, ОК 08
	Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2	
	Приём мяча с подачи. Нападающий удар. Одиночное блокирование.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в волейбол.	2	
Раздел 3. Баскетбол		44	
Тема 3.2 Техника игры в нападении	Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).	2	ОК 06, ОК 08
	Повороты на месте (вперёд, назад). Прыжки толчком с одной и двух ног.	2	
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя руками низкого мяча.	2	
	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с отскока от пола. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	
	Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	
	Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.	2	
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.	2	ОК 06, ОК 08
	Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины.	2	
	Перехваты, вырывание и выбивание мяча.	2	
	Способы противодействия бросков в корзину.	2	
	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом.	2	
Тема 3.4 Тактика игры в защите	Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча	2	ОК 06, ОК 08
	Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите.	2	
	Командные действия, варианты тактических систем в защите.	2	

	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.	2	
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.	2	ОК 06, ОК 08
	Взаимодействие двух-трёх и более игроков в нападении.	2	
	Командные действия, варианты тактических систем в нападении.	2	
	Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка тактических действий в нападении.	2	
Тема 3.6 Зачётные требования	Умение выполнять различные способы передач в паре на месте и в движении.	2	ОК 06, ОК 08
	Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, бросок в корзину с двух шагов.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в баскетбол.	2	
Раздел 4 Общая физическая подготовка		54	
Тема 4.2 Строевые упражнения	Построение и перестроение в шеренгу, колонну.	2	ОК 06, ОК 08
	Размыкание и смыкание строя. Расчёт по порядку. Рапорт.	2	
	Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.	2	
	Самостоятельная работа Отработка строевых упражнений на месте и в движении.	1	
Тема 4.3 Волейбол.	Работа со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.	2	ОК 06, ОК 08
	Упражнения в парах: различные броски.	2	
	Выпрыгивание вверх с мячом Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом.	2	
	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Соскоки, перекаты.	2	
	Бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.	2	
	Стойки волейболиста: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине, на животе. Повороты на 360° с прыжком вверх. Падения и перекаты.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники кувырков вперёд назад, поворотов и прыжков.	2	
Тема 4.4 Баскетбол	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах.	2	ОК 06, ОК 08
	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Отжимание. Соскоки. Упражнения со скакалкой, с гантелями.	2	
	Бег, прыжки, приседания. Рывки с места на 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений.	2	
	Челночный бег (отрезки пробегают лицом, спиной вперёд). Бег правым и левым боком, приставными шагами	2	

	Самостоятельная работа. Отработка прыжковых и силовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение литературы по вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Изучение литературы о здоровом образе жизни.	2	ОК 06, ОК 08
	<i>Всего</i>	<i>186</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки.

Оборудование спортивного зала.

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

1. Площадка 30*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2020. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>. – Режим доступа: по подписке.
2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2020. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>– Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

1. «Здоровье детей» [Электронная версия]: газета, режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
2. «Министерство спорта РФ» – Спорт, документы, конкурсы. –Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. «Спорт в школе» [Электронная версия]: научно-методический журнал. –Режим доступа: <http://spo.1september.ru/index.php>
4. «Теория и практика физической культуры» [Электронная версия]: научно-теоретический журнал.–Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
5. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» [Электронная версия] – Научно-методический журнал.–Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/>
6. «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс]: на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября» . –Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

Дополнительные источники

1. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебн. пособие для ССУЗов/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын , Р.Л. Палтиевиич.-7-е изд.-М.: Академия, 2008.(17-е изд., стер., 2017. – 176 с)
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Флинта : Наука,2009
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник./под ред. Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>