

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

**08.02.09 "Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий"**

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 3 |
| 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы: | 3 |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 9 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 08.02.09 МНиЭЭПиГЗ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------------|--|---|
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические особенности личности психологические основы деятельности коллектива |
| ОК 05 | грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке проявлять толерантность в рабочем коллективе | правила построения устных сообщений особенности социального и культурного контекста |
| ОК 06 | проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение применять стандарты антикоррупционного поведения | сущность гражданско-патриотической позиции традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 07 | соблюдать нормы экологической безопасности определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности основные ресурсы, задействованные в профессиональной |

| | | |
|--------------|---|--|
| | <p>специальности организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> | <p>деятельности пути обеспечения ресурсосбережения принципы бережливого производства основные направления изменения климатических условий региона правила поведения в чрезвычайных ситуациях</p> |
| ОК 08 | <p>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>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 66 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 64 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа | 8 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 4 |
| Дифференциальный зачет | 2 |

Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды: ОК |
|--|--|---------------|---------------|
| РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА | | 2 | |
| Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности | | |
| РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 26 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта. | | |
| | Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. | | |
| | Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м | | |
| | Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м. | | |
| Тема 2.2. Прыжки в длину с места (с разбега) | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. | | |
| Тема 2.3 Метание гранаты | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. | | |
| | Техника метания гранаты с полного разбега. | | |
| Тема 2.4 | Содержание учебного материала: | | ОК 04 – ОК 08 |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------|
| Кросс | Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. | 2 | |
| | Бег по пересечённой местности, финиширование. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 2.5 Эстафетный бег | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге. | | |
| | Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | | 20 | |
| Тема 3.1 Теоретические сведения | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе. | | |
| | Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 3.2 Техника игры в защите | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. | | |
| | Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 3.3 Техника игры в нападении | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. | | |
| | Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 3.4 Тактика игры | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. | | |
| | Групповые и командные действия в нападении | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов. | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | 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). | | |

| | | | |
|--|--|---------------|---------------|
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | 14 | |
| Тема 4.1 Теоретические сведения, тестирование готовности | Содержание учебного материала: | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь. | 2 | |
| | Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 4.2 Техника игры в нападении | Содержание учебного материала: | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). | 4 | |
| | Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Тема 4.3 Тактика игры в нападении | Содержание учебного материала: | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. | 2 | |
| | Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| | Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча | | |
| РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 4 | |
| Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала: | | ОК 04 – ОК 08 |
| | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 | |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 2 | ОК 04 – ОК 08 |
| Дифференциальный зачет | | 2 | |
| | | Всего: | 66 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

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 реализации программы

Печатные издания

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования .-М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
11. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p>Знать:</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p>Уметь:</p> <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> <p>Осуществлять творческое</p> | | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | | |
|--|--|--|