

Приложение П.4
К программе СПО специальности 15.02.12
«Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (Строительство
и жилищно-коммунальное хозяйство)»

**Рабочая программа учебной дисциплины
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ЕКАТЕРИНБУРГ
2021 Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (Строительство и жилищно-коммунальное хозяйство).

Программа учебной дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания ГАПОУ СО "Екатеринбургский монтажный колледж" на 2021-22 учебный год

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Изучение дисциплины направлено на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **186** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;

самостоятельной работы обучающегося **26** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

**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. Теоретические сведения			2	ОК1, ОК3, ОК5-ОК8
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов	1.	Теоретическое обучение. Лекция. Организация учебных и внеучебных занятий, спортивные достижения и традиции колледжа. Роль общественных физкультурных кадров в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	1	
Тема 1.2 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы здорового образа жизни	2.	Теоретическое обучение. Лекция. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, к спортивной одежде и обуви, к месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей и полостью рта. Профилактика спортивного травматизма и простудных заболеваний. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	1	
Раздел 2. Практическая часть: лёгкая атлетика.			70	ОК1, ОК3-ОК8
Тема 2.1 Строевые упражнения	1.	Практическое занятие. Построение и перестроение в шеренгу, колонну.	2	
	2.	Практическое занятие. Размыкание и смыкание строя. Расчёт по порядку. Рапорт.	2	
	3.	Практическое занятие. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция.	2	
		Самостоятельная работа. Повороты на месте и в движении.	2	

	4.	Практическое занятие. Отработка строевых упражнений на месте и в движении.	2	
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	1.	Практическое занятие. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	2	ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	
	3.	Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта	2	
		Самостоятельная работа. Отработка техники бега	2	
	4.	Практическое занятие. Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м	2	
	5.	Практическое занятие. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег.	2	
	6.	Практическое занятие. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.	2	
	7.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта.	2	
Тема 2.3. Прыжки в длину с места (с разбега)	1.	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.	2	
	2.	Практическое занятие. Техника прыжка способом «согнув ноги» и «ножницы».	2	
	3.	Практическое занятие. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».	2	
	4.	Практическое занятие. Прыжки в длину с места.	2	
	5.	Практическое занятие. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	
Тема 2.4 Метание гранаты.	1.	Практическое занятие. Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление.	2	
	2.	Практическое занятие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	
	3.	Практическое занятие. Техника метания гранаты с полного разбега.	2	
	4.	Практическое занятие. Техника метания гранаты в цель из-за укрытия и с колена.	2	
		Самостоятельная работа. Техника метания снаряда в различных	2	

		условиях		
	5.	Практическое занятие. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.	2	
Тема 2.5 Кросс	1.	Практическое занятие. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.	2	ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Практическое занятие. Бег по пересечённой местности, финиширование.	2	
	3.	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
		Самостоятельная работа. Отработка техники бега по пересеченной местности	2	
	4.	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.	2	
Тема 2.6 Эстафетный бег	1.	Практическое занятие. Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге.	2	ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Практическое занятие. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	
	3.	Практическое занятие. Совершенствование техники эстафетного бега 4×50м и 4×100м.	2	
		Самостоятельная работа. Развитие скоростной выносливости.	2	
	4.	Практическое занятие. Отработка техники челночного бега.	2	
	5.	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей.	2	
Раздел 3. Волейбол.			36	ОК1, ОК3-ОК8
Тема 3.1 Теоретические сведения	1.	Практическое занятие. Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	2	
	2.	Практическое занятие. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2	
	3.	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.	1	
Тема 3.2 Техника игры в защите.	1.	Практическое занятие. Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.	2	
	2.	Практическое занятие. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад.	2	

	3.	Практическое занятие. Остановка прыжком. Падение и перекаты после падений.	2	
	4.	Практическое занятие. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	
	5.	Практическое занятие. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2	
	6.	Практическое занятие. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока. Страховка блока.	2	
	7.	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.	1	OK1, OK3-OK8
Тема 3.3 Техника игры в нападении	1.	Практическое занятие. Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу.	2	
	2.	Практическое занятие. Нападающий удар: прямой, по ходу (из четвёртой и второй зоны).	2	
	3.	Практическое занятие. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	
	4.	Практическое занятие. Прямой нападающий удар с переводом влево вправо от блока.	2	
Тема 3.4 Тактика игры.	1.	Практическое занятие. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.	2	
	2.	Практическое занятие. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча.	2	
	3.	Практическое занятие. Групповые и командные действия в нападении и в нападении.	2	
	4.	Практическое занятие. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Двусторонние учебные игры. Практика судейства.	2	
	5.	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.	2	
Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.	1.	Практическое занятие. 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	
	2.	Практическое занятие. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки. Приём мяча	2	

		с подачи. Нападающий удар. Одиночное блокирование.		
	3.	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.	2	
Раздел 4. Баскетбол			40	ОК1, ОК3-ОК8
Тема 4.1 Теоретические сведения	1.	Практическое занятие. Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.	1	
Тема 4.2 Техника игры в нападении	1.	Практическое занятие. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).	2	ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Практическое занятие. Повороты на месте (вперёд, назад). Прыжки толчком с одной и двух ног.	2	
	3.	Практическое занятие. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с отскока от пола. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	
	4.	Практическое занятие. Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	
	5.	Практическое занятие. Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	
	6.	Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.	1	
Тема 4.3 Техника игры в защите.	1.	Практическое занятие. Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.	2	ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Практическое занятие. Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины. Перехваты, вырывание и выбивание мяча.	2	
	3.	Практическое занятие. Способы противодействия бросков в корзину.	2	
	4.	Практическое занятие. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.	2	
	5.	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения	1	

		мячом.		
Тема 4.4 Тактика игры в защите	1.	Практическое занятие. Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча	2	OK1, OK3-OK8
	2.	Практическое занятие. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия, варианты тактических систем в защите.	2	
	3.	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.	1	
Тема 4.5 Тактика игры в нападении	1.	Практическое занятие. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.	2	
	2.	Практическое занятие. Взаимодействие двух-трёх и более игроков в нападении.	2	
	3.	Практическое занятие. Командные действия, варианты тактических систем в нападении.	2	
	4.	Практическое занятие. Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча. Отработка тактических действий в нападении.	2	
Тема 4.6 Зачётные требования	1.	Практическое занятие. Умение выполнять различные способы передач в паре на месте и в движении.	2	
	2.	Практическое занятие. Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, бросок в корзину с двух шагов. Отработка техники и тактики игры в баскетбол.	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			38	
Тема 5.1 Теоретические сведения	1.	Практическое занятие. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.	2	
	2.	Самостоятельная работа. Изучение литературы о значении физической культуры и здоровом образе жизни.	1	
Тема 5.2 Строевые упражнения	1.	Практическое занятие. Построение и перестроение в шеренгу, колонну.	2	
	2.	Практическое занятие. Размыкание и смыкание строя. Расчёт по порядку. Рапорт.	2	
	3.	Практическое занятие. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.	2	
	4.	Самостоятельная работа Отработка строевых упражнений на месте и в движении.	1	
Тема 5.3	1.	Практическое занятие. Работа со скакалками, резиновыми мячами,	2	

Волейбол.		набивными мячами.		ОК1, ОК3-ОК8
	2.	Практическое занятие. Упражнения в парах: различные броски.	2	
	3.	Практическое занятие. Выпрыгивание вверх с мячом Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом.	2	
	4.	Практическое занятие. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Соскоки, перекаты.	2	
	5.	Практическое занятие. Бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.	2	
	6.	Практическое занятие. Стойки волейболиста: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине, на животе.	2	
	7.	Практическое занятие. Повороты на 360 ⁰ с прыжком вверх. Падения и перекаты.	2	
	8.	Самостоятельная работа. Отработка техники кувырков вперёд назад, поворотов и прыжков.	2	
Тема 5.4 Общефизическая подготовка	1.	Практическое занятие. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах.	2	
	2.	Практическое занятие. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Отжимание. Соскоки	2	
	3.	Практическое занятие. Упражнения со скакалкой, с гантелями.	2	
	4.	Практическое занятие. Бег, прыжки, приседания. Рывки с места на 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений.	2	
	5.	Практическое занятие. Челночный бег (отрезки пробегают лицом, спиной вперёд). Бег правым и левым боком, приставными шагами	2	
	6.	Самостоятельная работа. Отработка прыжковых и силовых упражнений.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
			Всего	186

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**:

- Спортивный зал;
- Спортивно-оздоровительный комплекс (тренажерный зал);
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и УМК по дисциплине.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2009
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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/TPFK/>
5. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» [Электронная версия] – Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>
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/>

Дополнительная литература

1. Решетников Н.Е. Физическая культура: учебн. пособие для ССУЗов/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич.-7-е изд.-М.: Академия, 2008.(17-е изд., стер., 2017. – 176 с)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Дифференцированный зачет
Знания: <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;	