

Министерство образования Республики Мордовия

ГБПОУ РМ «Алексеевский индустриальный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Т. Г. Наземкина

05.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

Наумов О. В. Наумова

05.09.2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК

05.09.2023 г.

Протокол № 1

Председатель ЦК

Кочетовская Е.А. Кочетовская

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

08.02.09– «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Мордовия «Алексеевский индустриальный техникум»

Разработчики:

Н.В.Шолин - преподаватель ГБПОУ РМ «Алексеевский индустриальный техникум»

Программа рекомендована: Управляющим советом Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Мордовия «Алексеевский индустриальный техникум»

Заключение Управляющего совета протокол № 1 от 30.08.2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

08.02.09 – Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области производства тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
подготовка и защита рефератов	32
подготовка к сдаче контрольных нормативов	68
индивидуальные задания	68
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

1	2		3	4
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1			10	2
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)				
	Содержание учебного материала			
Тема 1.1.	1	Основы здорового образа жизни.		OK01-OK11
Тема 1.2.	2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	
Тема 1.3.	3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	4 4	
Раздел 2. Легкая атлетика			60	
	Содержание учебного материала			
Тема 2.1.	1	Бег на короткие дистанции.		OK01-OK11
Тема 2.2.	2	Эстафетный бег	12	
Тема 2.3.	3	Бег на средние дистанции	10	
Тема 2.4.	4	Бег кроссовый	16	
Тема 2.6.	5	Бег по пересеченной местности	12	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Подготовка и защита рефератов			
	Подготовка к задаче контрольных нормативов		8	
	Индивидуальные задания		17 17	
Раздел 3. Спортивные игры			44	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.1.	1	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча		OK01-OK11
	2	Нижняя боковая и прямая подачи	8	
	3	Нападающий удар	4	
	4	Блокирование мяча	4	
	5	Тактика игры в нападении	4	
	6	Тактика игры в защите	1	
	7	Учебно- тренировочные игры	1	
			2	
	Содержание учебного материала			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Технические средства обучения: мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки; обручи; теннисные столы; эстафетные палочки; маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2018.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
4. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017.
3. <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
4. http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm
5. iprbookshop.ru- Электронно-библиотечная система IPRbooks

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<i>практический</i>
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	<i>практический</i>
-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	<i>практический</i>
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	<i>практический</i>
-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	<i>практический</i>
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	<i>практический</i>
-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;	<i>контрольный</i>
<i>Знания:</i>	
-влияние оздоровительных систем	<i>тестовый</i>

физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	<i>тестовый</i>
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	<i>тестовый</i>