

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

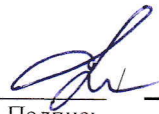
специальности: 13.02.11.«Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования» (по отраслям)

Рассмотрено и согласовано
Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин
(наименование комиссии)

Протокол № 7 от «30» 08 2022г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики, примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» по специальности 13.02.11. «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (по отраслям)

Председатель цикловой комиссии


Подпись Белокур А.Ш.
Ф.И.О.

Заместитель директора по учебной работе


Подпись / Дьяченко И. А.
Ф.И.О.

Составитель (автор): Рыбальченко А.В. преподаватель ГОУ СПО ЛНР «Ровеньковский технико – экономический колледж».

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № ____ заседания МК от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

ндарта
блики,
иплине
ческая
еского

А.Ш.

И. А.

ЛНР

год

год

год

год

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 176 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки студентов – 176 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов – 176 часов;

самостоятельной работы студентов – 0 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины **ОГСЭ.04** Физическая культура является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»

Код (согласно ГОС СПО ЛНР)	Наименование результата освоения
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.
ОК.10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов			Самостоятельная работа студентов
		Всего часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	
I	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся среднего профессионального образования	4	4	4		
Раздел 2 Легкая атлетика	12	12	12		
Раздел 3 Гимнастика	14	14	14		
Раздел 4 Волейбол	14	14	14		
Раздел 5 Баскетбол	12	12	12		
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	16	16	16		
Раздел 7. Основы физической культуры	8	8	8		
Раздел 8. Легкая атлетика	12	12	12		
Раздел 9. Гимнастика	10	10	10		
Раздел 10. Волейбол	12	12	12		
Раздел 11 Баскетбол	12	12	12		
Раздел 12 Настольный теннис	10	10	10		
Раздел 13 Футбол	16	16	16		
Раздел 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	14	14	14		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	10	10			
Всего часов:	176	176	166		

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
I	2	3
I семестр		
Раздел 1		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся среднего профессионального образования		
Тема № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. ПР № 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. ПР №. 2 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	4
Раздел 2		
Легкая атлетика		
Тема № 2 История возникновения легкой атлетики	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История возникновения легкой атлетики. ПР №. 3 Виды легкой атлетики.	12
	ПР №. 4 Техника бега на короткие и средние дистанции.	2
	ПР №. 5 Техника высокого, низкого старта, финиширования.	2
	ПР № 6 Эстафетный бег 4/100 м. Челночный бег.	2
	ПР № 7 Прыжки в длину с места. Толчок, фаза полета.	2
	ПР № 8 Тройной прыжок.	2
Раздел 3		
Гимнастика		
Тема № 3 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Развитие координационных способностей. ПР №. 9 Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц.	14
		2

	ПР № 10 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гантелями и набивными мячами.	2
	ПР № 11 Круговая тренировка для развития силы. Повышения уровня общефизической подготовки.	2
	ПР № 12 Стойки, равновесия. Кувырок вперед, назад. Упражнения для развития гибкости.	2
	ПР № 13 Стойка на лопатках. Стойка на голове.	2
	ПР № 14 Комплекс ОРУ с гантелями.	
	ПР № 15 Комбинация из спортивно - гимнастических и акробатических элементов.	2
Дифференцированный зачет		2
2 семестр		
Раздел №4		
Волейбол		
Тема № 4 История возникновения игры волейбол. Правила игры	Содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках при занятиях волейболом. ПР №. 16 История возникновения игры волейбол. Правила игры.	2
	ПР №. 17 Стойки, перемещение волейболиста. Упражнения для развития скоростных качеств.	2
	ПР №. 18 Техника передачи мяча сверху. Передачи мяча снизу двумя руками, сбоку одной.	2
	ПР №. 19 Прием и передачи мяча в парах и тройках. Техника передачи и приема мяча на месте и после перемещения.	2
	ПР №. 20 Нижняя подача и прием после нее. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	2
	ПР №. 21 Нападающий удар с блокированием. Двухсторонняя игра с практикой судейства.	2
	ПР №. 22 Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2
	Раздел №5	12
	Баскетбол	
Тема № 5 История возникновения и развития игры баскетбол	Содержание учебного материала: Техника безопасности на уроках при занятиях баскетболом. ПР №. 23 Правила игры баскетбол. История возникновения и развития.	2
	ПР №. 24 Техника безопасности на уроках при занятиях баскетболом. Правила игры. Судейство.	2
	ПР №. 25 Ведение мяча в различной стойке баскетболиста. Ведение мяча с изменением	2

	направлении. Передача и ловля мяча в парах.	
	ПР №. 26 Обучение технике броска в корзину. Штрафной бросок. Комплекс ОРУ с гантелями.	2
	ПР №. 27 Техника передач, бросков в корзину, подбор мяча. Двойной шаг. Броски мяча в корзину сбоку от щита.	2
	ПР №. 28 Вырывание и выбивание мяча. Комплекс упражнений для развития координации движений. Учебная игра.	2
	Раздел №6	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Тема № 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР №. 29 Техника безопасности на уроках ППФП.	2
	ПР №. 30 Ритмическая гимнастика..	2
	ПР №. 31 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью	
	ПР №.32 Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки.	
	ПР №. 33 Комплекс упражнений для укрепления всех мышц организма	
	ПР №. 34 Круговая тренировка для развития основных мышечных групп и двигательных качеств	2
	ПР №. 35 Дыхательная гимнастика по методики Стрельниковой.	2
	ПР №. 36 Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	2
Дифференцированный зачет		2
	3 семестр	
	Раздел 7.	
	Основы физической культуры	
Тема №7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала: Инструктаж по ТБ и БЖД. ПР №. 37 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	ПР №. 38 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж.	2

	ПР №. 39 Оздоровительный ходьба. Оздоровительный бег	2
	ПР №. 40 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
	Раздел 8. Легкая атлетика	12
Тема № 8 Бег на короткие дистанции. Разновидности прыжков.	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №. 41 Бег на короткие дистанции. Разновидности прыжков.	2
	ПР №. 42 Развитие скоростно-силовых способностей, волевых качеств. Бег на короткие дистанции	2
	ПР №. 43 Техника спринтерского бега по дистанции. Эстафетный бег.	2
	ПР №. 44 Низкий старт. Челночный бег. Техника бега на финише.	2
	ПР №. 45 Прыжок в длину с места. Подбор разбега.	2
	ПР №. 46 Прыжки в высоту способом «перешагивания».	2
	Раздел 9. Гимнастика	10
Тема № 9 Гимнастика. Развитие координационных способностей	ПР №. 47 Комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц. Развитие координационных способностей.	2
	ПР №. 48 Круговая тренировка для развития силы. Повышения уровня общефизической подготовки	2
	ПР №. 49 Кувырок вперед, назад. Упражнения для развития гибкости.	2
	ПР №. 50 «Мост» из разных положений. Комплекс ОРУ с гантелями. Связка акробатических элементов.	2
	ПР №. 51 Стойки, равновесия. Кувырок вперед, перевороты	2
Дифференцированный зачет		2
	4 семестр	
	Раздел №10. Волейбол	12
Тема № 10 Волейбол. Нападающий удар. Блокирования мяча	ПР №. 52 Основные стойки и перемещение волейболиста. Верхняя передача мяча.	2

	ПР №. 53 Передача мяча через зону. Передачи в прыжке.	2
	ПР №. 54 Совершенствование и учет выполнения технических приемов волейбола.	2
	ПР №. 55 Совершенствование техники нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов. Страховка.	2
	ПР №. 56 Одиночное блокирование и нападающий удар с переводом влево/вправо	2
	ПР №. 57 Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите.	2
	Раздел №11 Баскетбол	12
Тема № 11 Технические приемы в баскетболе	Содержание учебного материала: Правила игры. Судейство.	2
	ПР №. 58 Совершенствование техники передвижения в баскетболе.	
	ПР №. 59 Ведение мяча в различной стойке баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления.	2
	ПР №. 60 Обводка соперника с изменением скорости и направления движения.	2
	ПР №. 61 Бросок мяча в корзину с различных дистанций с места и в движении.	2
	ПР №. 62 Совершенствование ведения мяча, бросок мяча после двух шагов.	2
	ПР №. 63 Вырывание и выбивание мяча. Комплекс упражнений для развития координации движений. Учебная игра.	2
	Раздел №12 Настольный теннис	10
Тема № 12 Настольный теннис	ПР №. 64 Техника безопасности на уроках физической культуры. Определение возможностей и способностей обучающихся; изучения основ настольного тенниса как вида спорта	2
	ПР №. 65 Способы держания ракетки, разновидности хвата. Стойка	2
	ПР №. 66 Удары по мячу накатом. Поддачи: короткие и длинные	2
	ПР №. 67 Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2
	ПР №. 68 Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	2
Дифференцированный зачет		2
5 семестр		
Раздел №13.		16

Футбол

Тема № 13 История выполнения и развития футбола	Содержание учебного материала: История выполнения и развития футбола. ПР №. 69 Правила игры в футбол. Судейство.	2
	ПР №. 70 Специально-беговые упражнения. Ведения мяча. Остановка и передача мяча	2
	ПР №. 71 Удары по мячу щеточкой, подъемом. Остановка мяча и прием мяча бедром, грудью.	2
	ПР №. 72 Финты. Техника игры головой.	2
	ПР №. 73 Индивидуальные действия в нападении и защите	2
	ПР №. 74 Жонглирование мяча. Учебная игра.	2
	ПР №. 75 Подготовка вратаря. Специально-беговые упражнения	2
	ПР №. 76 Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра	2
	<i>Раздел №14</i>	14
	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	
Тема № 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР №. 77 Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата	2
	ПР №. 78 Упражнения для коррекции фигуры под музыкальное сопровождение. Прыжки со скакалкой.	2
	ПР №. 79 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
	ПР №. 80 Составлений и проведение комплексов упражнений на расслабление	2
	ПР №. 81 Комплекс упражнений для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2
	ПР №. 82 Стретчинг.	2
	ПР №. 83 Укрепление здоровья. Закаливание	2
Дифференцированный зачет		2
<i>Всего:</i>		176

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает наличие **спортивного зала**.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная сетка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные щиты и кольца
- футбольные ворота;
- столы для настольного тенниса;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- тренажер для общего развития.

Технические средства обучения:

- магнитофон
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в **условиях** созданной образовательной среды в образовательной организации (учреждении).

Преподавание учебной дисциплины направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Изучение таких дисциплин: ОП.10 БЖД, ОП.09 Охрана труда изучаются параллельно.

Теоретические и практические занятия должны проводиться в спортивном зале согласно Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: оценка результатов выполнения комплексов упражнений, самостоятельной работы, результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта, сдача контрольных нормативов.

промежуточный контроль: дифференцированный зачет.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в 5 лет

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

3. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

2. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2010.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет – ресурсы:

1. Электронный учебник. Физическая культура. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://l.b.sportedu.ru/press/tpfk>

2. Учебник и практикум для СПО - [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://www.shkola-press.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем при
проведении лекционных занятий, практических занятий, тестирования, а
также выполнения обучающимися самостоятельных, индивидуальных
занятий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни Уметь: - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, самостоятельной работы, результатов тестирования физической подготовленности обучающихся по видам спорта, сообщений по заданным темам, сдача контрольных нормативов.

15 (пять)

листов

Зам. директора по УР в ГБОУ СПО ЛНР «РТЭК»

И. А. Дьяченко

30 08 20 24 г.

