

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно - цикловая комиссия социально-экономических и правовых дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Специальность
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Квалификация выпускника
техник

Форма обучения
очная, заочная

Бузулук 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»/сост. Матвеев С.В. – Бузулук: БКПТ ОГУ, 2020. -12с.

Содержание рабочей программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 14 декабря 2017 г. №1216, рабочего учебного плана.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением и шаблоном, утвержденными в БКПТ ОГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.Условия реализации программы.....	11
3.1Требования к минимальному материально-техническому оснащению.....	11
3.2Информационное обеспечение обучения.....	11
3.3Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	11
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	12

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и изучается на 2,3,4 курсах.

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

Базовая часть:

В результате изучения учебной дисциплины «*Физическая культура*» студент 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

Вариативная часть – не предусмотрена.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

2.2 Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Введение Основы знаний о физической культуре.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	6(2)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 1	<i>Легкая атлетика</i>		
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции	6	
2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу	6		
3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и попересеченной местности	12		
4. Техника эстафетного бега	6		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы, эстафетного бега и прыжков в длину	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике метания гранаты 2. Эстафетный бег и прыжки в длину 3. Итоговое занятие.	8 6 6	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча 2. Обучение нижней и верхней прямой подаче 3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки 4. Обучение тактике игры в защите и в нападении 5. Итоговое занятие	12 12 12 12 6	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
	<p>Практические занятия</p> <p>1.Обучение перемещению, ведению и передаче мяча</p> <p>2.Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении</p> <p>3.Обучение тактике игры в защите и в нападении</p> <p>4.Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков</p> <p>5.Итоговое занятие</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3	<i>Лыжная подготовка</i>		
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике попеременно - двушажному ходу, одновременно - одношажному ходу	2	
	2. Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу	2	
	3. Обучение технике поворотам на месте и в движении	2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 3.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания		
	1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение попересеченной местности	2	
	2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	2	
	3. Итоговое занятие		

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 4.	<i>Гимнастика</i>		ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 4.1	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
Развитие силовых физических качеств	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Составление комплексов упражнений по гимнастике, технике работы на перекладине 2. Обучение технике работы на параллельных брусьях. 3. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья) 4. Техника акробатических упражнений 5. Итоговое занятие	4 4 4 4 6	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		<i>Не предусмотрено</i>	
Консультации		4	
Всего:		174	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины в колледже предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- спорт.инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

Дополнительные источники

1. Спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Педагогические (инженерно-педагогические кадры), обеспечивающие обучение по учебной дисциплине имеют высшее профессиональное образование соответствующего профилю ОГСЭ 04 «Физическая культура», опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Легкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>