

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Новотроицкий строительный техникум»
(ГАПОУ «НСТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность:
**23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)**

НОВОТРОИЦК
2023

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)** базовой подготовки.

Разработчик: ГАПОУ «НСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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 (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)** базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

общий гуманитарный и социально-экономический учебные циклы.

1.3. 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.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;

- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

В результате освоения учебной дисциплины происходит формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 21
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.	ЛР 22

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **340** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **170** часов;
- самостоятельной работы обучающегося – **170** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	164
теоретические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
<i>Промежуточная аттестация в каждом семестре, кроме последнего, в форме зачета / в последнем семестре – в форме дифференцированного зачета</i>	

Распределение часов аудиторной нагрузки учебной дисциплины по курсам

№ п/п раздела, темы	Наименование разделов и тем программы	2 курс	3 курс	4 курс	Всего
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	2	2	2	6
2	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	70	56	38	164
2.1	Легкая атлетика	12	8	10	30
2.2	Гимнастика	12	8	10	30
2.3	Спортивные игры -1: Волейбол	14	12	10	36
2.4	Лыжная подготовка	20	18	8	46
2.5	Спортивные игры -2:				
	Волейбол	-	-	-	-
	Баскетбол	12	10	-	22
Всего часов		72	58	40	170

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
		2 курс	3 курс	4 курс	
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ		4	4	4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2			1
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение учебной литературы по вопросам: 1. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. 2. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. 3. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Написание рефератов по заданной тематике.	2			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2		1
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение учебной литературы по вопросам: – Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. – Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. – Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. – Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Написание рефератов по заданной тематике.		2		

1	2	3	4	5	6
		2 курс	3 курс	4 курс	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение учебной литературы по вопросам: – Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. – Врачебный контроль, его содержание. Написание рефератов по заданной тематике.			2	
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ		140	112	76	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнут ног»; скоростная выносливость 1000м-500м; беговая выносливость (кроссовый бег).	12	8	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ознакомление с многообразием видов легкой атлетике, с описанием техники беговых упражнений, тренировка на быстроту бега, тренировка общей выносливости, техника прыжка с места и с разбега.	12	8	10	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, акробатические упражнения, опорный прыжок (козел), скоростно-силовая выносливость (скакалка).	12	8	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Работа с учебником «Средство и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости». Ознакомление с физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний.	12	8	10	

1	2	3	4	5	6
		2 курс	3 курс	4 курс	
Тема 2.3. Спортивные игры- 1.	Содержание учебного материала. 1.Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	14	12	10	3
	Самостоятельная работа обучающихся Волейбол: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол, передачи, подачи, прием. Нападающие удары, постановка блока. Тактика игры в защите и нападении. Судейство в волейболе.	14	12	10	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	20	18	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ознакомление с зимними видами спорта. Ознакомление с техникой подъёмов, спусков, торможений. Основные элементы техники передвижения на лыжах, ходы. «Теория и методика обучения базовым видам спорта» Лыжный спорт- 2012г	20	18	8	
Тема 2.5. Спортивные игры-2.	Содержание учебного материала. 2.Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	12	10	-	3
	Самостоятельная работа обучающихся Баскетбол: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника двух шагов Правила игры в баскетболе, виды бросков, передачи мяча на месте и в движении, тактика игры в защите и в нападении. Судейство в баскетболе.	12	10	-	
		144	116	80	
	Всего:	340			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. – М., КноРус, 2022 (ЭБС).
2. Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум. – М., КноРус, 2022 (ЭБС).
3. Кузнецов В.С. Физическая культура. – М., КноРус, 2021 (ЭБС).
4. Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум. – М., КноРус, 2022 (ЭБС).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Коды формируемых компетенций	Результаты обучения (освоение умения, приобретенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 04, ОК 06 ОК 09 ЛР 21, 22	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Сдача контрольных нормативов Зачеты по семестрам Дифференцированный зачет в последнем семестре

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Оценка освоения учебного материала студентами специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам), освоение теоретического материала, уровень сформированности практических умений и навыков.

В каждом семестре студенты выполняют 6 заданий (упражнения, тесты) по данному разделу подготовки без учета времени.

**Контрольные задания
для оценки физической подготовленности
студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).