

**ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ
ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО
ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии электротехнических дисциплин

Протокол от 15 мая 2023 года №5

Председатель методической комиссии  В. В. Колесник

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Л.Л. Кузьмина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа)

ОГСЭ.04 Физическая культура является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО РФ по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.**

Рабочая программа может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

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

В результате освоения учебной дисциплины (междисциплинарного курса) обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

1.3 Использование часов вариативной части в программе подготовки специалистов среднего звена *(данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы)*

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1					

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 172 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 184 часа, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 148 часов;
самостоятельной работы обучающихся – 36 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

Код	Умения	Знания
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 6.	описывать значимость своей специальности	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1 Тематический план учебной дисциплины

Коды компетенций	Наименование тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6. ОК 8.	Тема 1. Легкая атлетика	28	28			6	
ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6. ОК 8.	Тема 2. Атлетическая гимнастика	72	46			6	
ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6. ОК 8.	Тема 3. Баскетбол	26	26			12	
ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6. ОК 8.	Тема 4. Волейбол	22	22			6	
ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6. ОК 8.	Тема 5. Настольный теннис	24	24			6	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет							
Всего часов:		186	148			36	

3.2 Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
III семестр			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Переменный бег с ускорениями. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину - контрольный норматив. Спортивные игры.	2
Тема 1.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2

	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	6
Тема 1.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Техника бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
IV семестр			
Тема 2.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра в быстром темпе. Игра, парная игра	2
	4	И.Т.Б. Техника игры. Парная игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	5	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения с отягощениями. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Пресс за 1 мин. – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Подтягивания – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	6

Тема 2.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Поддача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Поддача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Поддача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	4	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2
V семестр			
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Усовершенствование упражнений для развития скорости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Усовершенствование упражнений для развития прыгучести. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжки в длину – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Силовые упражнения. Спортивные игры.	2
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.	2

	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	8	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	8
Тема 3.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование техники ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Броски в корзину. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Броски в корзину. Двойной шаг. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Усовершенствование техники ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	8	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
VI семестр			
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подрезка и накат мяча в парной игре.	2

	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	5	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Судейская практика. Правила соревнований.	2
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Пресс в висе – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Отжимания на брусьях – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	6
Тема 4.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование тактики подачи и передачи мяча. Атакующий удар. Блок и прием мяча. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	5	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	6	Дифференцированный зачет	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, тренажерного зала, места для игры в настольный теннис, спортивной площадки, спортивного инвентаря в необходимом количестве, аудитории для проведения лекционных занятий, ТСО.

4.2 Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины должно проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые двигательные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

промежуточный контроль: дифференцированный зачёт

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2002.
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Основы физической культуры .Форма доступа: <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/index.htm>
2. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.