ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»

(заочная форма обучения)

13.02.13 ОГСЭ.04

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум»

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель техникума

ОДОБРЕНА цикловой комиссией социально-экономических и правовых дисциплин	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».
Протокол № 1 от _____ Председатель цикловой комиссии _____Е.В. Степанова	Заместитель директора техникума по учебной работе _____М.Н. Венедиктова

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины 3

2 Структура и содержание учебной дисциплины 5

3 Условия реализации программы учебной дисциплины 8

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03.	– объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; – применять приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;	– основные критерии, определяющие здоровье человека; – о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);

ОК 04.	– объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;	– факторы, влияющие на состояние здоровья; – что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;
ОК 06.	– использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма;	– основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
ОК 08.	– демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; – соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	– информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении и самоконтроле.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	188
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	16
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей)*	-
контрольная работа *(количество работ)*	2 работы
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения программы
1	2	3	4
Практический раздел			
Тема 1. Введение Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**6**	репродуктивный
	Занятие 1. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств: бег на 100 м, на 400 м, 2000 м, 3000 м		
	В том числе, практических занятий: метание, прыжки, бег на 100 м, на 400 м, 2000 м, 3000 м	**6**	
Тема 2. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**4**	репродуктивный
	Занятие 1. Изучение техники попеременного двушажного классического хода, одновременного двушажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км.		
	В том числе, практических занятий: Техника попеременного двушажного классического хода, одновременного двушажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км, изучение способов подъёмов, отработка спусков.	**4**	
Тема 3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	**6**	репродуктивный
	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру. Подача волейбольного мяча, прием мяча снизу и сверху, нападающий удар. Двусторонняя командная игра.		

	В том числе, практических занятий: Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру. Подача волейбольного мяча, прием мяча снизу и сверху, нападающий удар. Двусторонняя командная игра.	**6**	
Самостоятельная подготовка обучающихся	Тема 1. Легкая атлетика	**42**	
	Тема 2. Лыжная подготовка	**30**	
	Тема 3. Спортивные игры	**50**	
	Тема 4. Атлетическая подготовка	**50**	
	Итого часов самостоятельной подготовки:	**172**	
	Всего часов:	**188**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу;
- лыжная трасса;
- столы для игры в настольный теннис;
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- гири 16 кг, гантели разных весов;
- гимнастические маты;
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

Основные источники:

1. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», М., «Альфа», 2006 г.;
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа, 2002 г.;

Дополнительные источники:

3. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.
4. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», М. «Физкультура и спорт», 2006 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Умения		
– объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; – применять приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;	– демонстрирует способности объяснять роль и значение физической культуры, характеризует особенности развития физических способностей; – применяет приемы страховки при выполнении физических упражнений;	Контроль за выполнением реферативной работы
– объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;	– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Контроль за выполнением реферативной работы
– использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма;	– владеет техниками выполнения двигательных действий; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – использует средства профилактики перенапряжения при выполнении физических упражнений;	Контроль сдачи учебных нормативов Наблюдение за выполнением практических занятий, в рамках секционных занятий, во время проведения спортивных праздников и соревнований
– демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; - соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	– владеет техниками выполнения двигательных действий;	Контроль сдачи учебных нормативов Результаты тестирования

Знания:		
– основные критерии, определяющие здоровье человека; – о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы
– факторы, влияющие на состояние здоровья; – что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы
– основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы
– информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении и самоконтроле.	– выполняет реферативную работу по заданной теме	Контроль за выполнением реферативной работы