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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

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

(заочная форма обучения)

13.02.11 ОГСЭ.04

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»_и учебного плана по указанной специальности.

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

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНА Цикловой комиссией дисциплин специальностей	Составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и учебного плана
Председатель цикловой комиссии _____ Е.В. Степанова 01.09.2023 г.	Заместитель директора по учебной работе _____ М.Н. Венедиктова 01.09.23

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
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 частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».

Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ).04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 13.02.11 «Техническая 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. 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;

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК-03	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-04	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-06	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толе-	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений

	рантность в рабочем коллективе	
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

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

Объём образовательной программы - 188 часов, в том числе:

практических занятий – 16 часов

самостоятельной работы – 172 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	188
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел *Теоретические основы физической культуры*			
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Занятие 1. Лекция на тему: «Физическая культура в социально-профессиональной подготовке студентов»	-	-
Практический раздел		***16***	
Тема 2. Легкая атлетика – самый массовый вид физического воспитания	Занятие 1. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств: бег на 100 м, на 400 м, 2000 м, 3000 м	***4***	***продуктивный***
	Занятие 2. Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (700 г) на дальность и в цель, прыжки со скакалкой	***2***	***продуктивный***
Самостоятельная работа обучающихся	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км, 2км, 3км, развитие скоростно-силовых качеств, бег на 60, 100 м.	***42***	***репродуктивный***
Тема 3 Лыжная подготовка	Занятие 1. Изучение техники попеременного двушажного классического хода, одновременного двушажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км	***4***	***продуктивный***
	Занятие 2. Одновременный одношажный классический ход, передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	***2***	***продуктивный***

Самостоятельная работа обучающихся	Бег на лыжах по пересеченной местности классическим ходом на дистанцию до 3 км. Бег на лыжах по освещенной лыжной трассе коньковым ходом до 5 км	***30***	***репродуктивный***
Тема 4. Спортивные игры	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	***2***	***продуктивный***
	Занятие 2. Изучение технических приемов, обучение правилам игры в настольный теннис, одиночная и парная игра	***2***	***продуктивный***
Самостоятельная работа обучающихся	Спортивные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе в составе команды	***50***	***репродуктивный***
Тема 5 Атлетическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	***50***	***репродуктивный***
Итого часов		**188**	
Практические занятия		**16**	
Самостоятельная работа		**172**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительные (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. –репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. –продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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, флорбол;
- лыжная трасса
- столы для игры в настольный теннис
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки
- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- гири 16 кг, гантели разных весов
- 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 обучения

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», Москва «Физкультура и спорт» 2006 г.

2. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», Москва, Альфа-М, 2006 г.

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа 2002 г.

4. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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);	- полнота ответа на поставленный вопрос;	- устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий;

- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- выводы и обобщения выполнения теста, работы, реферата, проекта	- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол