

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГПОУ «ЧИТИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

13.02.06 «Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем» базовой подготовки

2020 г

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования

Автор:

Вершинина Алена Олеговна, преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Варенков Антон Григорьевич, преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Протокол Методического совета №1 от «08» сентября 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППССЗ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.06 «Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем» базовой подготовки

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4 средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные

	контекстам.	<p>Определение этапов решения задачи.</p> <p>Определение потребности в информации</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>проблему и выделять её составные части;</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
OK 02	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
OK 04	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач</p> <p>Планирование профессиональной деятельность</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>

	руководством, клиентами.			
<i>ОК 06</i>	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
<i>ОК 08</i>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	162
Объем образовательной программы	162
практические занятия	162
<b>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культура личности</b>			ОК 01, ОК 02 ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>16</b>	
	1   Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега	8	
	2   Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей	8	
<b>Тема 1.2. Волейбол</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>26</b>	
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.	8	
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.	8	
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры	6	
	4   Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей	4	
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>26</b>	
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.	8	
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.	8	
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры	6	
	4   Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.	4	
<b>Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1   Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов	6	
	2   Формирование профессионально значимых физических качеств	6	

<b>подготовка</b>			
<b>Тема 1.5 Настольный теннис</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>24</b>
	1	Совершенствование техники передвижений: бесшажные шаги, прыжки рывки.	8
	2	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-сит. топс-удар.	6
	3	Совершенствование тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	6
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений, точности, скоростно-силовых качеств .выносливости.	4
<b>Тема 1.6. Футбол</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>24</b>
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	8
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты.	6
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры	6
	4	Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.	4
<b>Тема 1.7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>18</b>
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.	6
	2	Занятия методом круговой тренировки	6
	3	Развитие двигательных качеств: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей	6
<b>Тема 1.8 Общая физическая подготовка</b>	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>16</b>
	1	Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений	8
	2	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений	8
<b>Всего:</b>			<b>162</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

Музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И. физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019г.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019г.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура. - М., 2009. – 326 с.
2. Боровских, В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 249 с.
3. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник. – М.: ООО «КноРус», 2014.
4. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2002. – 182 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2004.
6. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.
7. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. – 256 с.
8. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М: Изд. «Форум», 2009. – 208 с.
9. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. – 176 с

Интернет ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mosSPORT.ru>.

### ***3.3. Организация образовательного процесса***

Связь с дисциплинами:

ОГСЭ 05 Психология общения

ОП 10 БЖ

Организация проведения учебных занятий предусмотрена в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности (учебного процесса) на очном отделении в ГПОУ «Читинский политехнический колледж», утверждённым Методическим советом колледжа 21 марта 2018 г.

Учебные занятия в колледже проводятся по расписанию в соответствии с утверждёнными учебными планами, рабочими программами, реализуемыми в соответствии с ФГОС СПО.

Расписание предусматривает непрерывность учебного процесса в течение учебного дня, равномерность распределения учебной работы студентов в течение недели. Продолжительность учебного занятия составляет два академических часа.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ</i>	<i>КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ</i>	<i>ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ</i>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»</b> ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике 3) излагает материал последовательно и правильно.</p> <p><b>Оценка «4»</b> ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки</p> <p><b>Оценка «3»</b> ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности 2) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.</p> <p><b>Оценка «2»</b> ставится, если студент обнаруживает незнание ответа, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> <p><b>Оценка «5»:</b> 91% - 100% правильных ответов;  <b>Оценка «4 »:</b> 70% - 90%;  <b>Оценка «3»:</b> 50% - 69%;  <b>Оценка «2»:</b> менее 50%.</p>	<p>- устный опрос;</p> <p>- тестирование</p>
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;</li> <li>- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических</li> </ul>	<p>Упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценку степени овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных</li> </ul>

	<p>возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия, года;</li> <li>- студент успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре, для своего возраста;</li> <li>- студент выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li> </ul> <p><b>Оценка «4»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;</li> <li>- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены преподавателем;</li> <li>- студент постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на занятиях нормативов по физической культуре для своего возраста;</li> <li>- студент выполняет все</li> </ul>	<p>физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).</p>
--	---	--

	<p>теоретические и другие задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации занятия, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><b>Оценка «3»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент выполняет все требования по технике безопасности и правила повеления в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;</li> <li>- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены преподавателем;</li> <li>- студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;</li> <li>- студент частично выполняет все теоретические задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.</li> </ul> <p><b>Оценка «2» :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- студенты не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;</li> <li>- студент, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к</li> </ul>	
--	--	--

	<p>занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- студент не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;</li><li>- студент не выполняет теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li></ul>	
--	--	--

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
<b>Бег 3000 метров</b>	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	230	220	200	185	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

### ***5.ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППССЗ СПО***

Программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована в программе подготовки специалистов среднего звена других специальностей.