

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

рабочая программа
учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрупненная группа 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика
Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования

базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией
ОГСЭ и ЕН

Председатель комиссии

_____ Е.Н.Крылова

Протокол № 1

от «25» августа 2015г.

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС и в
соответствии с примерной программой
учебной дисциплины для специальностей
среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе АН ПОО «Уральский
промышленно-экономический техникум»

_____ Н.Б. Чмель

«28» августа 2015 г.

Разработчик: **Михайлов Р.Л.**, преподаватель дисциплины *«Физическая культура»*
АН ПОО «Уральский промышленно-экономический
техникум»

Техническая экспертиза рабочей программы
учебной дисциплины *«Физическая культура»*
пройдена.

Эксперты:

Методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

_____ Т.Ю. Иванова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика специальность, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы. Реализуется за счет обязательной части ОПОП.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель учебной дисциплины – способствовать формированию общих компетенций (ОК) 2,3,6,10,11.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины способствует формированию у обучающегося следующих компетенций:

общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
выполнение реферативной работы, подготовка докладов	2
самостоятельная отработка упражнений по темам: Легкая атлетика, волейбол, футбол, настольный теннис, гандбол, гимнастика, аэробика, ППФП, бадминтон	170
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p align="center">Раздел 1. Основы физической культуры</p>			
<p align="center">Тема 1.1. Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса</p>	8	2

	<p>физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>	2	
	<p>Практическое занятие</p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</p>	6	
		6	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>	6	
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>Закрепление техники выполнения общих физических</p>	6 6	

	упражнений. Закрепление практики судейства.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	6	
	Практические занятия Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	6	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	6	2
	Практическое занятие Воспитание выносливости во время совершенствования техники бега по дистанции	6	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	8	2
	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6	
	Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6	

	Практическое занятие Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	24	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	1	2
	Практическое занятие Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
Тема 3.2	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	3	2
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическое занятие Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага- бросок».	6	

<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	3	2
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p>	6	
<p>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p>	4	2
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p>	3	
<p>Раздел 4. Волейбол</p>			

<p>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</p>	4	
<p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>	4	
<p>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.</p>	1	2
	<p>Практическое занятие Выполнение технических элементов в учебной игре.</p>	2	
<p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p>	1	2

волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	8	2
	Практическое занятие Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	6	
	Практическое занятие Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	10	

	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практическое занятие Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	6	
	Практическое занятие Воспитание выносливости.	4	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне	12	2
	Практическое занятие Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Самостоятельная работа обучающихся Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	12	2
	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	

	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	6	
	Практическое занятие. Совершенствование техники спуска и подъема.	6	
Раздел 6. Гандбол			
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броскам мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей.	3	2
	Практическое занятие Овладение техническим элементом гандбола.	6	
Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.	3	2
	Практическое занятие Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.	6	
Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Самостоятельная работа обучающихся Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол.	3	2

	Практическое занятие Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе.	4	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Самостоятельная работа обучающихся Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.	4	2
	Практическое занятие Совершенствование технических элементов в гандболе.	10	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Самостоятельная работа обучающихся Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	5	2
	Практическое занятие Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	3	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Самостоятельная работа обучающихся Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных	5	2

	занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	3	
. Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Самостоятельная работа обучающихся Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	4	2
	Практическое занятие Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Самостоятельная работа обучающихся Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Организация и методика подготовки к туристическому походу.	3	
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Самостоятельная работа обучающихся Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	6	2

	Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие бросок Организация и методика проведения закаливающих процедур.	3	
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Самостоятельная работа обучающихся Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	6	2
	Практическое занятие Методика регулирования эмоциональных состояний.	3	
	Всего	344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры (спортивного городка, спортивного зала, тренажёрного зала, теннисного зала).

Оборудование учебного кабинета физической культуры:

- спортивный инвентарь;
- спортивные снаряды и тренажёры;

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.

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.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учебное пособие для вузов. — М., 2006.
10. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
11. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
12. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
13. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических занятий , в рамках секционных занятий, во время проведения спортивных праздников и соревнований. Контроль сдачи учебных нормативов</p>
Знания:	
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Контроль за выполнением реферативной работы</p>

