

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования
(по отраслям)

Составитель(и): преподаватель
первой категории В.М. Филиппов

Проректор по образовательной
деятельности Л. К. Габышева

Екатеринбург
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 6. 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.

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

Предшествующей дисциплиной является ОД.9 «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих

жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

– основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	5
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	5
Итоговая аттестация по дисциплине Дифференцированный зачет в 3-7 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при	

	занятиях легкой атлетикой. Лекция	2
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.	2
	2 Совершенствование техники бега на 100 м.	2
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	5
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 2 Спортивные игры		
Волейбол 2.1		35
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала: Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Лекция	1
	Практические занятия	
	1 Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста. Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2

Тема 2.1.3 Совершенствован ие передачи мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2
Тема 2.1.4 Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2
Тема 2.1.5 Совершенствован ие верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2
Тема 2.1.8 Совершенствован ие техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2
Баскетбол 2.2			
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала: Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Лекция		
			1
Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2
Тема 2.2.3. Совершенствован ие техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	20
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
Тема 2.2.5. Техника	Содержание учебного материала: Практические занятия		

выполнения бросков мяча	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2
Раздел 3. Фитнес-аэробика			
Тема 3.1. Фитнес-аэробика как дисциплина и вид спорта.	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия о фитнес-аэробике. Социальная сущность фитнес-аэробики. Возникновение фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания. Развитие фитнес-аэробики в России. Педагогическое значение фитнес-аэробики: гигиеническое, оздоровительное, образовательное и воспитательное. Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. Ритм и пластика в движении под музыку. Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Лекции		
			6
Тема 3.2. Основы обучения фитнес-аэробике. Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической	20

	палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	
	2 Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.	2
	3 Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	2
	4 Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.	2
Тема 3.3. Изучение техники упражнений и комплексов классической аэробики	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Элементы без и со сменой лидирующей ноги. Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	2
	2 Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Движения руками. под музыкальное сопровождение.	2
Тема 3.4. Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по фитнес-аэробике. Документация	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Анализ занятия по фитнес-аэробике. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Участие в проведении соревнований. Участие в работе судейской коллегии, судейской бригады. Тестирование по правилам соревнований по фитнес-аэробике.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Фитнес-аэробика»	4
Раздел 4. Лыжная подготовка		
Тема 4.1.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лекция Практические занятия	2
	1 Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	20

		Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	
Тема 4.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2
Тема 4.1.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2
Тема 4.1.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2
Тема 4.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.	2
Тема 4.1.6. Способы торможений	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
Раздел 5 Гимнастика			
Тема 5.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		2
	1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2
Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
Тема 5.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2

	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	2
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	170
	Самостоятельная работа:	5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

Элементы полосы препятствий: ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

3. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2020. - 312, [1] с. – Текст: непосредственный

Дополнительная литература

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

Интернет – ресурсы:

www.zavuch.info.ru

www.uchportal.ru

www.openclass.ru