

Министерство образования и науки Самарской области государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской  
области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО

Методическим советом

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.Г. Чекмарева

«31» мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Большеглушицкий  
государственный техникум»

\_\_\_\_\_ Е.Н. Хлопотова

«31» мая 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

ОПОП по специальности

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

Квалификация:

- техник

Срок обучения: 3 года 10 мес.

Дата начала обучения: 01.09.2021 г.

с. Большая Глушица, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1196 от 07.12.2017 г.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Сторожков Алексей Сергеевич, преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по программам подготовки специалистов среднего звена ОГСЭ.04 Физическая культура входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 13.00.00 Электро-и теплоэнергетика.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами общаться с коллегами
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Для овладения общими и профессиональными компетенциями обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160

часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 146 часов;

Самостоятельной работы 8 часов;

Консультации 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>146</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	114
контрольные работы	34
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
<b>Консультации</b>	<b>6</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, \практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b>		<b>10</b>	
<p><b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> <p><i>Социально-биологические основы физической культуры</i></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль при занятиях его основные методы. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление и переутомление. Их признаки и меры предупреждения. Факторы регуляции нагрузки. Значение двигательного режима для здоровья, гармонического развития и производительного труда.</p> <p>Активный отдых.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>5</b></p>	<p><b>1</b></p>



	Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить сообщение «Основные составляющие ЗОЖ»	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2 Практические занятия</b> <i>Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических умений и качеств</i>		<b>149</b>	
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b> Бег на <b>короткие</b> дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника бега по прямой дистанции, техника бега по повороту, техника финиширования. Движения рук в спринтерском беге Бег с низкого и высокого старта . бег 30м, 60м,100 м, Челночный бег 3 x10,10x10 Бег на <b>средние и длинные</b> дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, 5000м. <b>Техника эстафетного бега.</b> Техника передачи эстафетной палочки. техника старта на этапах эстафетного бега. техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; <b>Прыжки в длину</b> с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете. <b>Метание гранаты</b> весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Техника метания гранаты: Держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега. <b>Преодоление полосы препятствий.</b>	<b>22</b>	<b>2</b>

	<p><b>Контрольные работы</b>          Контрольная работа № 1 Учет умений в беге 1000м.          Контрольная работа №2 Учет умений в беге 100 м.          Контрольная работа №3 Учет умений в метании гранат.          Контрольная работа №4 Учет умений в прыжках с места.          Контрольная работа №5 Учет умений в беге на 3000 м.          Контрольная работа № 20 Учет умений в беге 1000м.          Контрольная работа №21 Учет умений в беге 100 м.          Контрольная работа №22 Учет умений в метании гранат.          Контрольная работа №23 Учет умений в прыжках с места.          Контрольная работа №24 Учет умений в беге на 3000 м.          Контрольная работа №26 Учет умений в беге на 500м.          Контрольная работа №27 Учет умений в беге на 2000м.          Контрольная работа №28 Учет умений в метании гранат.          Контрольная работа №29 Учет умений в прыжках с места.</p>	<b>14</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>          Бег на 100м          Бег на 500 м          Бег на 2000 м</p>	<b>3</b>	<b>3</b>

<p><b>Тема 2 Волейбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование <b>технической</b> подготовки:  техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар),  техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование)  <i>Передача</i> мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой  Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке  Передача мяча снизу двумя руками  Чередование способов передачи мяча  <i>Подачи мяча:</i>  Нижняя прямая  Верхняя прямая  <b>Тактическая подготовка:</b>  <i>Индивидуальные</i> тактические действия в <b>защите</b> и нападении:  Выбор места для второй передачи  Выбор места и способа подачи  Выбор способа отбивания мяча  Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной  Обучение прямому нападающему удару  Отбивание мяча ногой.</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>2</b></p>
-------------------------------	---	------------------	-----------------

	<p>Одиночное блокирование          Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,          Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе  <i>Групповые</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах, Групповое блокирование.  <i>Командные</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде.          Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства.          Нормативы по технике игры.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>          Контрольная работа №6 Учет умений в передачи мяча сверху.          Контрольная работа №7 Учет умений в передачи мяча снизу.          Контрольная работа №8 Учет умений в точности подач.          Контрольная работа №14 Учет умений в передачи мяча сверху.          Контрольная работа №15 Учет умений в передачи мяча снизу.          Контрольная работа №16 Учет умений в точности подач.          Контрольная работа №30 Учет умений в передачи мяча сверху.          Контрольная работа №31 Учет умений в передачи мяча снизу.          Контрольная работа № 32 учет умений в точности подач.</p>	<b>9</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>		
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	<p><b>Практические занятия</b>          Совершенствование <b>технической</b> подготовки:  <i>Передача и ловля мяча:</i>          двумя руками от груди на месте и в движении.          передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.  <i>Ведение мяча:</i>          правой рукой на месте и в движении          левой рукой на месте и в движении,          с изменением высоты отскока          изменением направления движения.  <i>Бросок мяча:</i>          двумя руками от груди,          одной от плеча с места и в движении</p>	<b>29</b>	<b>2</b>

	<p>с близкой, средней и дальней дистанции.  бросок в прыжке.  обучение штрафному броску.  Обучение <b>тактической</b> подготовки в <i>защите</i>: индивидуальные (вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча, опека игрока с мячом и без мяча), групповые (защитные действия при опеки игрока, борьба за мяч под щитом) и командные действия (игра в защите зоной и персонально).  Обучение <b>тактической</b> подготовки в <i>нападении</i>: индивидуальные (быстрый прорыв, перехват мяча), групповые (взаимодействие в парах, тройках) и командные (игра в нападении зоной и персонально)  Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства.  Нормативы по технике игры.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>  Контрольная работа №12 Учет умений в бросках с места.  Контрольная работа №13 Учет умений в бросках в движении.  Контрольная работа №25 Учет умений в бросках с места.</p>	<b>3</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Подготовить сообщение «Судейская жестикация»</p>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4 Гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия</b>  Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвигания, размыкания и смыкания. Управление строем.  Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом.  <b>Акробатическая</b> подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад;  мост из положения лежа, с помощью партнера;  стойка на лопатках;  стойка на руках у опоры или с помощью партнера,  стойка на голове.  переворот в сторону.  Комбинация по акробатике.  <b>Лазание по канату</b> с помощью ног.  <b>Силовые</b> упражнения: Отжимание в упоре лежа на скамейке  Подтягивание на низкой перекладине.  Упражнения на <b>брюшной</b> пресс:  поднимание и опускание туловища,</p>	<b>19</b>	<b>2</b>

	наклоны туловища назад, упражнения на ковриках. <b>Опорный прыжок</b> через козла. Прыжки через скакалку. Приседание на одной ноге <b>Упражнения в равновесии</b> Упражнения на внимание		
	<b>Контрольные работы</b> Контрольная работа №9 Учет умений в акробатической комбинации. Контрольная работа №10 Учет умений в прыжках через скакалку. Контрольная работа №11 Учет умений в поднимании и опускании туловища. Контрольная работа №17 Учет умений в акробатической комбинации. Контрольная работа №18 Учет умений в прыжках через скакалку. Контрольная работа №19 Учет умений в поднимании и опускании туловища. Контрольная работа № 33 учет умений в поднимании ног к перекладине. Контрольная работа № 34 учет умений в наклонах туловища назад.	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс упражнений на плечевой пояс Выполнить комбинацию по акробатике Составить комплекс упражнений на 16, 24 счета	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>6</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скакалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.

### **Технические средства обучения:**

1. музыкальный центр, выносные колонки,
2. компьютер,
3. электронные носители с записями для демонстрации на экране.

### **Информационное обеспечение обучения**

(Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### **Основные источники:**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура, -М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
2. Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура -М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 178 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена учебник для высш обр. изд. Ц., Академия 2017г.- 256 с.



2. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2017г. 272 с.
3. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2017г. – 272 с.
4. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2017. - 123 с. [Электронный ресурс]
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2017- 249с. [Электронный ресурс]
6. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2017 – 237с. [Электронный ресурс]

*Интернет-ресурсы:*

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных, теоретических и практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Знания:</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></ul>	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p> <p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p>

Сформированность общих и профессиональных компетенций проверяется на квалификационных экзаменах по соответствующим профессиональным модулям.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
к рабочей программе учебной дисциплины

---

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ  
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол	ОК2, ОК3, ОК6
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция	ОК2, ОК3, ОК6
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4x400 м	1	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК6
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК6
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	3	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК6
6.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация	ОК2, ОК3, ОК6
7.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку.	2	Работа в малых группах	ОК2, ОК3, ОК6

	Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.			
8.	Работа по карточкам.	3	Урок круговой тренировки	ОК2, ОК3, ОК6
9.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	3	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК6
10	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК6
11.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа	ОК2, ОК3, ОК6
12.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут	ОК2, ОК3, ОК6
13.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК6
14.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.	ОК2, ОК3, ОК6

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	

