

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

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

Советск,
2020 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующий по учебно-методической работе

 Н. А. Ивашкина

27 августа 2020 года

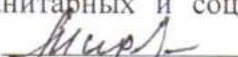
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Тюпина Е.Н., преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 27 августа 2020 года. 

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организации «Технологический колледж», протокол № 01 от 28 августа 2020 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и профессиональной подготовке работников в области реализации профессиональных программ.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной деятельности

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

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся-113 часов,
и самостоятельных занятий обучающихся- 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),	113
в том числе:	
практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	
подготовка рефератов, презентаций, сообщений по современным здоровьесберегающим технологиям, занятия на спортивных тренажёрах (по выбору), на военном спортивном комплексе «Дзюдо», выполнение тестовых заданий по проверке физической подготовленности и сдачи норм ГТО Работа над индивидуальным проектом	4
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретический		4	
Тема 1.1. Роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке	Содержание учебного материала. Роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке	1	2
	1 Тема: «Современное состояние здоровья молодежи»		
	2 Тема: «Профилированный процесс физического воспитания»		
	3 Тема: «Физической развитие и физическое совершенствование»		
	4 Тема: «Психофизическая подготовка»		
	5 Тема: «Физическая и функциональная подготовленность»		
	6 Тема: «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»		
	7 Тема: «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании»		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни	1	2
Тема 1.3. Теоретические основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Теоретические основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	2
Раздел 2. Методический		2	
Тема 2.1. Овладение основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Овладение основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	2
Тема 2.2. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью	Содержание учебного материала Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью	0,5	2

направленностью			
Тема 2.4. Методика общей и профессиональной подготовки в системе физического воспитания	Содержание учебного материала Методика общей и профессиональной подготовки в системе физического воспитания	0,5	2
	Самостоятельная работа: по индивидуальному заданию по разделу 2. Тематика выполнения индивидуального задания по теме 2.4:		
	1 Тема: «Овладение методами физического воспитания»		
	2 Тема: «Основы обучения движениям»		
	3 Тема: «Подбор упражнений с учетом профессиональной направленности»		
	4 Тема: «Основы совершенствования физических качеств»		
5 Тема: «Подбор упражнений для формирования психических качеств личности в процессе физического воспитания»			
Тема 2.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание учебного материала Психофизиологические основы учебного и производственного труда	0,5	2
	Практическая работа: Подбор упражнений с учетом профессиональной направленности Подбор упражнений для формирования психических качеств личности в процессе физического воспитания Овладение методами физического воспитания	2	
	Самостоятельная работа: выполнение индивидуального задания по разделу 2. Тематика выполнения индивидуального задания по теме 2.5:		
	1 Тема: «Овладение методами повышения уровня работоспособности»		
	2 Тема: «Овладение методами преодоления утомления»		
	3 Тема: «Овладение методами борьбы с усталостью»		
	4 Тема: «Овладение средствами регулирования работоспособностью»		
	5 Тема: «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки»		
	6 Тема: «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности обучающихся»		
	12 Тема: «Формы и методы контроля (тестирования) состояния здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования»		
Раздел 3. Практический		96	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	
	Практические занятия: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	

	1	Влияние занятий на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила, организация и проведение соревнований. Места занятий, инвентарь и оборудование. Инструкторская и судейская практика		
	2	Бег на короткие дистанции		
	3	Бег на средние дистанции		
	4	Бег на длинные дистанции		
	5	Кросс по легко пересеченной местности		
	6	Кросс по пересеченной местности		
	7	Контрольные испытания		
Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала Гимнастика		20	
	Практические занятия: Спортивная гимнастика		20	
	1	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Меры предупреждения травм. Гимнастическая терминология.		
	2	Техника и правила выполнения гимнастических упражнений		
	3	Общая физическая подготовка		
	4	Специальная физическая подготовка		
	5	Упражнения по развитию гибкости		
	6	Упражнения по развитию силы		
	7	Упражнения по развитию быстроты		
	8	Упражнения по развитию выносливости		
	9	Упражнения по развитию координационных способностей		
10	Контрольные испытания			
Тема 3.3. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала Виды спорта (по выбору)		30	
	Практические занятия: атлетическая гимнастика, акробатика, пулевая стрельба, настольный теннис, Дартс, упражнения для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»		30	
	1	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техника и правила выполнения упражнений. Места занятий, соревнований, инвентарь.		
	2	Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Техническая и тактическая подготовка		
	4	Техническая и тактическая подготовка		
	5	Виды спорта и упражнений по выбору		
	6	Виды спорта и упражнений по выбору		
	7	Виды спорта и упражнений по выбору		

	8	Виды спорта и упражнений по выбору		
	9	Контрольные испытания		
Тема 3.4. Оздоровительный бег и ходьба	Содержание учебного материала Оздоровительный бег и ходьба		26	
	Практические занятия: Оздоровительный бег и ходьба		26	
	1	Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		
	2	Техника оздоровительного бега и ходьбы		
	3	Общая физическая подготовка		
	4	Оздоровительный бег на различные дистанции		
	5	Оздоровительная ходьба на различные дистанции		
	6	Контрольные испытания		
Раздел 4. Оценка уровня физической подготовленности	Содержание учебного материала Оценка уровня физической подготовленности		11	
	Практическое занятие: Оценка уровня физической подготовленности			
	1	Оценка уровня развития гибкости	2	
	2	Оценка уровня развития силы		
	3	Оценка уровня развития быстроты		
	4	Оценка уровня выносливости		
7	Оценка уровня координационных способностей			
Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий Индивидуальный проект			4	
Всего:			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях: развивающих подвижных и квест-игр.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2018. — 214 с
2. Кузнецов В.С.. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КноРус, 2018. — 256 с
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. - М., 2016 – 148с.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2016, - 206с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2016, - 68с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2016, - 32с.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2016, -149 с.

Интернет-ресурсы по физкультуре:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://fkis.ru/?id=341>

http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24

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

Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме: - выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов; - тестирования
Знать	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	итоговый контроль на зачете итоговый контроль на зачете