

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Феодосийский политехнический техникум»

Утверждаю:
Заместитель директора
по учебной работе
О.Г. Сердюкова
«31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальностей среднего профессионального образования
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10.Технология продукции общественного питания,

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Феодосийский политехнический техникум»

Разработчик: Халилов .Ф.А., преподаватель физической культуры.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена СПО с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и Б.Ж.Д.
Протокол № 1 от « 31» августа 2023 года

Руководитель физвоспитания

А.Г. Яременко

Педагог библиотечарь

В.О. Абдурафеева

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>стр</i>
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета	8
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5. Приложение Календарно- тематический план	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная учебная дисциплина ОГСЭ 04 Физическая культура **08.02.09** Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий является базовой и входит в технический, естественнонаучный, социально-экономический профиль профессионального образования.

1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/уметь:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Результаты освоения учебной дисциплины.

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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическое воспитание обучающийся должен

Знать и уметь :

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

И использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины ОГСЭ 04Физическая культура способствует формированию у обучающихся **общих компетенций**:

- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 08. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебного предмета(всего)		34
1. Основное содержание		
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем		34
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия		32
2. Профессионально ориентированное содержание		
в том числе:		
теоретическое обучение		2
практические занятия		2
Промежуточная аттестация		
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i>		<i>5семестр</i>
19.02.10.Технология продукции общественного питания		<i>бсеместр</i>
	Зачет	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Код формируемых общих, профессиональных и личностных результатов
1	2	3	4
Теоретическая часть			
Практическая часть			
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места «тройной» прыжок с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	10	ПК1, ПК2, ПК3, ЛР 11, ЛР 12
1.1.		Правила техники	
1.1.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование.	2	
1.2.	Техника эстафетного бега.	2	
1.3.	Совершенствование техники длительного бега.	2	
1.4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
1.5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	2	

Раздел2.	Плавание Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Совершенствование техники основных видов плавания.Правила поведения в местах занятий плаванием. Оказание первой помощи утопающему.	10	ПК 1, ПК 2, ЛР 11, ЛР 12,
Первая помощь при спасении утопающего.			
2.1	Правила техники безопасности. Тестирование.Оценка умения плавать.	2	
2.2.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	2	
2.3.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	2	
2.4	Совершенствование техники плавания способом «брасс».	2	
2.5.	Совершенствование плавания способом «кроль на груди», «брасс».	2	
Раздел3.	Спортивные игры. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		ПК1, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 1
3.1.	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	6	ПК 3, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ОК 03 ОК 08
3.1.1.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1	
3.1.2	Совершенствование техники подач мяча.	1	
3.1.3.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий	1	
3.1.4.	Совершенствование тактики игры	3	
3.2.	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты -	6	

	перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		ПК 1, ПК 2, ПК4, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 03 ОК 08
3.2.1.	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	2	
3.2.2.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	2	
3.2.3.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры	1	
3.2.4.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	
Всего:		34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); , ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), , табло игровое , мяч баскетбольный , насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, .

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое , перекладина гимнастическая , обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная».

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская,

.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,

-

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень /

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Предмет оценивания	Показатели оценки	Критерии оценки
<p>1. Знания, Умения</p> <p>3.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление, здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>3.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3.3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У.2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У.3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У.4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>2</p> <p>Представление о влиянии физической культуры на укрепление здоровья человека, повышения работоспособности, увеличения продолжительности жизни</p> <p>Представление о способах контроля физического развития и физической подготовленности</p> <p>Понимать значение способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями</p> <p>Умение составить комплекс оздоровительной и лечебной физической культуры, комплексы атлетической гимнастики.</p> <p>Понимать воздействие и пользу самомассажа и релаксации.</p> <p>Понимать роль самоконтроля при занятиях физ.культурой</p> <p>Использование разнообразных способов при преодолении искусственных и естественных препятствий</p>	<p>3</p> <p>Понимание роли физической культуры на укрепление здоровья человека</p> <p>Знание способов контроля физического развития и физической подготовленности</p> <p>Знание способов планирования системы индивидуальных занятий</p> <p>Умение самостоятельно организовать место занятий. Подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных ситуациях. Контролировать ход деятельности и оценивать итоги</p> <p>Освоение простейших приемов массажа и самомассажа, применение на практике</p> <p>Умение определять оптимальную нагрузку, проводить анализ объективных и субъективных состояний организма</p>

<p>У.5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У.6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>У.7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, потребителями.</p>	<p>Владение приемами страховки и самостраховки.</p>	<p>Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия</p> <p>Освоение приемов страховки и самостраховки, применение на практике</p> <p>Умение самостоятельно проводить физкультурную паузу, участвовать в соревнованиях в качестве помощника судьи, секретаря</p> <p>Выполнение нормативов Зряда в одном из видов. Выполнение нормативов комплекса Г.Т.О.</p>
--	---	---

--	--	--

Содержание календарно-тематического плана 7 семестр .

№ п/п	Наименование тем учебных занятий
1	Лекция Основы здорового образа жизни . Физическая культура в обеспечении здоровья.Основы методов самостоятельных занятий физ.упр. Самоконтроль занимающихся физ.упр.и спортом .Контроль уровня психофизиологических качеств .
2	Пз 2 Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»
3	Пз 3. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»
4	Пз 4. Совершенствование техники плавания «кроль и брасс»
5	Пз 5. Итоговое занятие .Контрольные нормативы . Кроль-25м. Брасс-50м.
6	Легкая атлетика . Пз 1. Техника безопасности .Совершенствование техники низкого старта .Техника метания гранаты.
7	Пз 2. Совершенствование техники высокого старта .Техника метания гранаты.
8	Пз 3. Совершенствование техники низкого старта.Техника прыжка в длину с места.
9	Пз 5. Совершенствование техники бега по прямой и по повороту .Техника прыжка в длину -отталкивание .
10	Профессионально ориентированное содержание. 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья
11	Зачет
	Всего за семестр:

Содержание календарно-тематического плана 8 семестр .

№ п/п	Наименование тем учебных занятий
1	5 Волейбол Практическое занятие № 1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры
2	Практическое занятие № 2 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры
3	Практическое занятие № 3 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
4	Практическое занятие № 4 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
5	Практическое занятие № Техника нападающего удара
6	ДИФФзачет
	Всего за семестр:
	Всего за год: