

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)

базовая подготовка

заочное обучение

Советск
2021 год

СОГЛАСОВАНО
заведующий учебно-методическим отделом
_____ Н.А. Ивашкина

180403.02
31 августа 2021 года

Рабочая программа по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), базовой подготовки, разработана на основе:

✓ Приказа Министерства образования и науки России от 22.04.2014 года №387 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), базовой подготовки (Зарегистрировано в Минюсте России 31.07.2014 N 33391), укрупненная группа специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

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

Разработчик:

Тюпина Е.Н. преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол №1 от 30 августа 2021 года _____

Рекомендована методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж». Протокол №01 от 31 августа 2021 года.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (далее Программа) учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), базовой подготовки, входящей в укрупненную группу направлений 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2. ОК 3. ОК 6. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |
| В результате изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть общими компетенциями: 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. | | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы | 340 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 318 |
| во взаимодействии с преподавателем | 22 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | |
| практические занятия в форме практической подготовки | 18 |
| контрольная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 1 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 3 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 1 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала Техника бега по дистанции | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 1 | |
| Тема 2.3. Бег на | Содержание учебного материала | 1 | ОК 2., ОК 3., |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|
| <i>средние дистанции</i> <i>Прыжок в длину с разбега.</i> <i>Метание снарядов.</i> ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Техника бега на средние дистанции. | 1 | ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 4 | |
| <i>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i> ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 1 | |
| <i>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i> ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | 1 | |
| <i>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i> ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 1 | |
| <i>Тема 3.4. Совершенствовани</i> | Содержание учебного материала Техника владения баскетбольным мячом | 1 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| <i>е</i> техники владения баскетбольным мячом ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | В том числе, практических занятий | 1 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| Раздел 4. Волейбол | | 8 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | В том числе, практических занятий | 1 | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | В том числе, практических занятий | 1 | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий | 2 | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| Тема 4.4 Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий | 2 | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 2 | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическа | Содержание учебного материала | 2 | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | Техника коррекции фигуры | | |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|
| я гимнастика, работа на тренажерах ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | <i>В том числе, практических занятий</i> | 2 | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| <i>Раздел 6. Лыжная подготовка</i> | | 2 | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР11 | <i>Содержание учебного материала</i> | | ОК 2., ОК 3., ОК 6. |
| | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | 2 | |
| | <i>В том числе, практических занятий</i> | 2 | |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> | 318 | | |
| | Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники упражнений для развития силы. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол. Отработка приемов и передач мяча. | | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | | 2 | |
| <i>Всего:</i> | | 340 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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 лыжохранилищами, 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 в аудиторных занятиях

Подвижные игры, мультимедийные презентации

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.3.1. Печатные издания

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.

Интернет-ресурсы:

1. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

3.4. При реализации образовательной программы преподаватель вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы оценки</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения практических заданий; - выполнение индивидуальных заданий; - принятие нормативов; - фронтальная беседа; - устный опрос; - тестирование. <p>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения практических заданий; - выполнение индивидуальных заданий; - принятие нормативов; - фронтальная беседа; - устный опрос; - тестирование. <p>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</p> |