

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)



УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УР

Мод С.А. Косова

«15» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности: 13.02.01 Тепловые электрические станции

2 - 4 курсов.

г. Шатура
2023 уч. год.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

Специальность: **13.02.01 Тепловые электрические станции**

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

Одобрено

Цикловой комиссией преподавателей дисциплины

Физическая культура

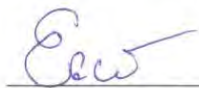
« 25 » 05 2023 г.

Председатель:

 А.А. Старостин

Разработчики:

 С.А. Семин-преподаватель общеобразовательных и специальных дисциплин высшей квалификационной категории

 А.Н. Евстратов-преподаватель общеобразовательных и специальных дисциплин высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Внутренний  В.В. Терешина методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

1. 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью основной образовательной программы ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции

Учебная дисциплина **Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-9.

При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологии с применением электронного обучения.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2,3,6 ЛР 9	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 4 часов.

Предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	2 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	ОК 2,3,6 ЛР 9
	1 Т.Б. Упражнения для осанки.	2	
Тема 2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	8	ОК 2,3,6 ЛР 9
	1.Высокий старт. Кросс-3 км.	2	
	2.Распределение сил. Кросс-4 км.	2	
	3.Подъемы и спуски. Кросс-5 км.	2	
	4.Кросс-3 км. зачет. Итоги.	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема. 3. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
Тема. 6. Военно-прикладная Физическая подготовка и спортивные игры.	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Круговая. Подтягивание-зачёт. Волейбол.	2	
	2.Круговая. Отжимание-зачёт. Волейбол.	2	
	3.Круговая. Канат-зачет Волейбол.	2	

Тема. 4. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	6	
	1.Упражнения на снарядах. Волейбол.	2	
	2.Зачёт на перекладине и брусьях. Волейбол.	2	
	4.Зачёт.	2	
	2 курс 2 семестр		
Тема. 5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	14	
	1.Т.Б. Скользящий шаг.	2	
	2.Лыжные ходы и переходы. Передвижение 3-4км.	2	
	3.Лыжные ходы и переходы. Передвижения 3-4км.	2	
	4.Повороты и торможения. Передвижение 5км.	2	
	5.Спуски и подъёмы. Передвижение 5-6 км.	2	
	6.Лыжные приёмы. Передвижение 5-6км.	2	
	7.Зачет по лыжам. Итоги.	2	
Тема 6. Атлетическая гимнастика спортивных игры.	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	10	
	1.Т.Б. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	2.Круговая. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	3.Круговая. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	4.Круговая. Тренажерный зал. Баскетбол.	2	
	5. Круговая тренировка зачет. Баскетбол-зачёт. Итоги	2	
Тема. 4. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Упражнения на снарядах. Волейбол	2	
	2.Упражнения на снарядах. Волейбол	2	
	3.Зачёт на перекладине, брусьях и бревне. Волейбол	2	
Тема 1.	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6
	Практические занятия:	14	

Легкая атлетика	1.Т.Б. Прыжки в длину. Футбол.	2	ЛР 9
	2.Прыжки в длину-зачет. Футбол.	2	
	3.Зачёт-100м. Футбол.	2	
	4.Зачёт-400м. Футбол.	2	
	5.Зачет-2000м. Футбол.	2	
	6. Метание гранаты-зачёт. Футбол	2	
	7.Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
3 курс 1 семестр			
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	12	
	1. Т.Б. Упражнения для осанки.	2	
	2.Низкий старт Кросс 1500м. Футбол.	2	
	3.Зачет 100м. Прыжки в длину. Футбол.	2	
	4.Зачет 400м. Прыжок в длину-зачет. Футбол.	2	
	5.Зачет 1000м. Метание гранаты. Футбол.	2	
	6.Зачет 2000м. и метание гранаты. Футбол.	2	
Тема 2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	8	
	1.Высокий старт. Кросс-3 км.	2	
	2.Подъемы и спуски. Кросс-5 км.	2	
	3.Распределение сил. Кросс-4 км.	2	
	4.Кросс-3 км. зачет. Итоги.	2	
Тема 6. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия:	12	ОК 2,3,6 ЛР 9
	1.Т.Б. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	2.Круговая. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	3.Круговая. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	4.Круговая. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	5. Круговая тренировка зачет. Футбол. Итоги.	2	
	6. Зачет.	2	

3 курс 2 семестр			
Тема 5. Лыжная под- готовка	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	12	
	1.Т.Б. Лыжные ходы и переходы. Коньки. Передвижение, разгон, торможение	2	
	2.Лыжные ходы и переходы. Передвижение 3-4км. Коньки. Техника катания на коньках.	2	
	3.Лыжные ходы и переходы. Передвижения 3-4км. Коньки. Техника катания на коньках. Игры.	2	
	4.Повороты и торможения. Передвижение 5км. Коньки. Техника катания на коньках. Игры.	2	
	5.Спуски и подъёмы. Передвижение 5км. Коньки. Техника катания на коньках. Игры.	2	
	6.Зачет по лыжам. Итоги. Коньки. Зачет 1000 м. и 500 м. Итоги.	2	
Тема. 4. Гим- настика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	10	
	1.Т.Б. Акробатика. Опорный прыжок. Футбол.	2	
	2.Вольные упражнений. Опорный прыжок – зачет. Футбол.	2	
	3.Акробатика - зачет. Высокая перекладина. Футбол.	2	
	4.Высокая перекладина - зачет. Лазание по канату. Футбол.	2	
Тема 1. Легкая атле- тика	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 93
	Практические занятия:	12	
	1.Т.Б. Бег. Прыжки в длину-зачет. Футбол.	2	
	2.Метание гранаты-зачет. Футбол.	2	
	3.Зачёт-100м. Футбол.	2	
	4.Зачёт-400м. Футбол.	2	
	5.Зачет-2000м. Футбол.	2	
	6.Дифференцированный зачёт.	2	
4 курс 1 семестр			
Тема 1. Лег- кая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	16	
	1.Т.Б. Упражнения для осанки.	2	
	2. Упражнения для осанки.	2	
	3.Низкий старт. Кросс 1500 м. Футбол.	2	

	4.Зачет 100м. Прыжки в длину. Футбол.	2	
	5.Зачет 400м. Прыжок в длину-зачет. Футбол.	2	
	6.Зачет 1000м. Метание гранаты. Футбол.	2	
	7.Кросс 2000м.-зачет. Футбол.	2	
	8.Зачёт	2	
4 курс 2 семестр			
Тема 5. Лыжная под- готовка.	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Лыжные ходы и переходы. Коньки. Передвижение, разгон, торможение	2	
	2.Лыжные ходы и переходы. Передвижение 3-4км. Коньки. Техника катания на коньках.	2	
	3.Лыжные ходы и переходы. Передвижения 3-4км. Коньки. Техника катания на коньках. Игры.	2	
Тема 2. Крос- совая подго- товка	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	8	
	1.Высокий старт. Кросс-3 км.	2	
	2.Подъемы и спуски. Кросс-5 км.	2	
	3.Распределение сил. Кросс-4 км.	2	
Тема 6. Атлетиче- ская гимна- стика и спор- тивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 2,3,6 ЛР 9
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	2.Круговая. Тренажерный зал. Футбол.	2	
	6. Дифференцированный зачёт.	2	
ИТОГО		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проводится в универсальном спортивном зале, в тренажёрном зале. На открытом стадионе широкого профиля; оборудованным раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); 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).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).

Для военно-прикладной подготовки: лазерный тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

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.

2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1.Бешаева А.А. Физическая культура. Издательский центр «Академия» 2018г.

2.Физическая культура: учебник для студентов среднего Ф505 профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.П Палтиевич, Г.И Погадаев – 13 издательство

Издательский центр «Академия», 2013 г.

3.Здоровый человек и его окружение: учебник для студентов учреждений среднего медицинского профессионального образования О.В Сивогалова, В.Р.

Кугма, И.О. Печерей. Издательский центр « Академия» 2014г.

Дополнительные источники:

4.Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194;

URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077> (дата обращения: 08.11.2018).

5.Педагогическое мастерство учителя физической культуры, Жабиков В.Е., Жабикова Т.В., 2016

6.Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) тренажёрах, комплексов с отягощениями, с собственным весом. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники бега на дистанции 300-500 метров без учёта времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени. Плавание. Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники:
---	---

	- старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. 4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	---