

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Шатурский энергетический техникум»

Приложение 3.2.1

к ОПОП по специальности
18.02.07 Технология обработки и получения
пластических масс и эластомеров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

Г.О. Шатура
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

название учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу и входит в обязательную часть цикла ОПОП.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 8.	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. Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	166
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация 3,5 семестр – зачет 4,6,7 семестр – дифференцированный зачет	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения для производственной гимнастики. 4. Упражнения для развития гибкости. 5. Релаксационные упражнения 6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний 7. Упражнения в профессиональной деятельности. 8. Упражнения для профилактики перенапряжения. 9. Корректирующие упражнения 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	18	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	Самостоятельная работа обучающихся. <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>		
	Содержание учебного материала		
Тема 1.2	Содержание учебного материала		

Легкая атлетика	1. Социально-биологические основы физической культуры. 2. Техника бега: - на короткие дистанции. - на средние дистанции. - по прямой. - по виражу. - на стадионе. - на пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Старт и стартовый разгон. 5. Технике финиширования. 6. Техника спортивной ходьбы. 7. Воспитание скоростно-силовых качеств. 8. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. 9. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. 10. Воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой. 11. Воспитание скоростной выносливости 12. Кроссовая подготовка. 13. Метание гранаты, толкание ядра	30	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 1.3 Спортивные игры. 1.3.1.Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	1. Основы здорового и безопасного образа жизни и стиля жизни. 2. Перемещение по площадке. Ведение мяча. 3. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. 4. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. 5. Броски мяча по кольцу : с места, в движении. 6. Тактика игры в нападении. 7. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. 8. Тактика игры в защите. 9. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. 10. Двухсторонняя игра	20	ОК 1, 2, 4 - 6, 8

	Самостоятельная работа обучающихся		
1.3.2.Волейбол.	Содержание учебного материала.		
	1. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. 2. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 3. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 4. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 5. Блокирование нападающего удара. Страховка. 6. Тактика игры в нападении. 7. Тактика игры в защите. 8. Индивидуальные действия игроков. 9. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	18	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.3.3.Футбол	Содержание учебного материала.		
	1. Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека. 2. Перемещение по полю. Ведение мяча. 3. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой 4. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой 5. Удары по воротам. Обманные движения. 6. Обводка соперника, отбор мяча. 7. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия. 8. Интегральная подготовка	16	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.3.4.Бадминтон	Содержание учебного материала.		

	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. 2. Способы хватки ракетки, игровые стойки. 3. Движения по площадке, жонглирование воланом. 3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. 4. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. 5. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. 6. Тактика игры в паре. 7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	16	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.3.5. Гандбол	Содержание учебного материала.		
	1. Стойка игрока и основные перемещения. 2. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. 4. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Командные взаимодействия	14	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.3.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 1, 2, 4 - 6, 8
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки, горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 2. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка. 3. Тактика игры, стили игры. 4. Освоение метода игровых спаррингов (1х1, 1х2, 2х2)	8	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>		
Тема 1.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. 2. Перестроения и повороты в движении.	16	ОК 1, 2, 4 - 6, 8

	3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4. Упражнения на гибкость, подтягивания, сгибания разгибания в упоре лежа. 5. Общеразвивающие упражнения с предметами. 6. Тест на гибкость. 7. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. 8. Элементы акробатики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>		
Тема 1.5 Лыжная подготов ка	Содержание учебного материала 1. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега либо условий может быть заменена кроссовую подготовку или на обучение катанию на коньках) 2. Одновременный бесшажный, одношажный. 3. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 4. Полуконьковый и коньковый ход. 5. Передвижение по пересеченной местности. 6. Повороты, торможения. 7. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	10	ОК 1, 2, 4 - 6, 8
Промежуточная аттестация		10	
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, по согласованию с ФУМО, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с.
3. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 40 с.
4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2021. – 424 с.

3.2.2 Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Соблюдение норм	Демонстрировать умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Демонстрировать умения использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Демонстрировать умения определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Демонстрировать умения оформлять результаты поиска. Демонстрировать умения выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Демонстрировать умения организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Демонстрировать умения строить коммуникацию в области физической культуры. Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. .	спорте. Демонстрировать умения соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях. Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	
знания: Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Демонстрировать знания порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Демонстрировать знания возможных траекторий профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Демонстрировать знания основ психологии спорта. Демонстрировать знания лексики в области профессионально-прикладной физической культуры. Демонстрировать знания способов поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрировать знания основ	Собеседование

Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	здорового образа жизни. Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	
--	---	--

Действия	Умения, знания	Свидетельства о достижении умений, знаний	Критерии оценки
Основная группа			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	Уровень физической способности студентов	Контрольные нормативы
Подготовительная группа (или без сдачи нормативов)			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основы здорового образа жизни.	Уровень физической способности студентов	Контрольные нормативы Или техника выполнения упражнения, без сдачи нормативов: образцовый показ, демонстрация рассказ методики выполнения упражнения. рассказ техники выполнения упражнения.
Специальная группа			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать: роли физической культуры в общекультурном, социальном и	Реферат или проект по выборной теме.	Индивидуальный образовательный маршрут по физической культуре на весь период обучения с учетом: 1. Диагностики. типологические

целей.	физическом развитии человека основы здорового образа жизни.		особенности – документы о состоянии здоровья. информация в медицинском кабинете. принимается решения о форме работы с обучающимся. 2. Темпов освоения учебной дисциплины, длительность, форму организации обучения и т.д. с учетом диагностики, учетом предпочитаемых видов деятельности.
--------	---	--	--

