***Министерство образования и науки Челябинской области***

***Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение***

***«Южно-Уральский государственный технический колледж»***

**РАБОЧАЯПРОГРАММАУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности***15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт***

***промышленного оборудования (по отраслям)***

***ФП «Профессионалитет»***

**г. Челябинск, 2022г.*СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАРАБОЧЕЙПРОГРАММЫУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |
| 1. **КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

1. **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ«Физическая культура»**
2. **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** 
   1. Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПООП-Пв соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).
      1. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **Умения:**  Уо08.1 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Уо08.2 -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  Уо08.3 -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии |
| **Знания:**  Зо08.1 -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Зо08.2 -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  Зо08.3 -средства профилактики перенапряжения |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **Умения:**  Уо08.1 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Уо08.2 -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  Уо08.3 -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии |
| **Знания:**  Зо08.1 -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Зо08.2 -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  Зо08.3 -средства профилактики перенапряжения |

1. **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **164** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **74** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | **2** |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | **162** |
| *Самостоятельная работа* | **-** |
| **Промежуточная аттестация** | 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)** | | **Объем ,**  **часов** | | **Код ОК** | | **Код Уо/Зо** | |
| 1 | 2 | | 3 | |  | |  | |
| **Учебная дисциплина «Физическая культура»** | | | **164/74** | |  | |  | |
| **Раздел 1. Теория.** | | **8/0** | |  | |  | |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека** | **Содержание учебного материала**  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | 2 | | **ОК 08** | | **Зо08.1**  **Зо08.2**  **Зо08.3** | |
| **Самостоятельная работа обучающихс**я  Написание рефератов по темам:  Роль физической культуры и спорта в современном обществе.  Основные компоненты физической культуры.  Физическая культура личности.  Социальные функции физической культуры | 6 | |  | |  | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления. | | **10/7** | | **ОК 08** | | **Уо08.1**  **Уо08.2**  **Уо08.3**  **Зо08.1**  **Зо08.2**  **Зо08.3** | |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции** | **Практические занятия**  Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.  Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта .  Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.  Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 и 4х400м. | 7 | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Написание рефератов на темы:  Техника бега на короткие дистанции.  История возникновения и развития легкой атлетики.  Вологодские легкоатлеты – олимпийские чемпионы.  Занятия в спортивной секции. | 3 | |  | |  | |
| **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол**  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. | | | **18** | | **ОК 08** | | **Уо08.1**  **Уо08.2**  **Уо08.3**  **Зо08.1**  **Зо08.2**  **Зо08.3** | |
| **Тема 3.1.Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча** | **Практические занятия**  Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке | |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Написание рефератов на темы:  История возникновения и характеристика баскетбола.  Сущность и правила игры.  Развитие координационных способностей в спортивных играх.  Занятия в спортивной секции. | | 4 | |  | |  | |
| **Тема 3.2. Ведение мяча** | **Практические занятия**  Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Написание рефератов на темы:  Оздоровительное значение спортивных игр.  Участие советских и российских баскетболистов в Олимпийских играх.  Занятие в спортивной секции. | | 6 | |  | |  | |
| **Раздел 4. Теория** | | | **3** | | **ОК 08** | | **Зо08.1**  **Зо08.2**  **Зо08.3** | |
| **Тема 4. 2. Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала**  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.  Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Написание рефератов на темы:  Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека.  Организация здорового образа студента.  Режим дня как составляющая здорового образа жизни.  Двигательная активность в здоровом образе жизни студента.  Профилактика вредных привычек. | | 6 | |  | |  | |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол**  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. | | | **20** | | **ОК 08** | | **Уо08.1**  **Уо08.2**  **Уо08.3**  **Зо08.1**  **Зо08.2**  **Зо08.3** | |
| **Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками** | **Практические занятия**  Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой , в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Написание рефератов на темы:  История возникновения и характеристика волейбола.  Основные правила волейбола.  Занятия в спортивной секции. | | 3 | |  | |  | |
| **Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками** | **Практические занятия**  Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.  Занятие в спортивной секции. | | 3 | |  | |  | |
| **Тема 5.3. Подачи мяча** | **Практические занятия**  Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  1.Занятие в спортивной секции | | 6 | |  | |  | |
| **Тема 5.4. Настольный теннис** | Способы хвата ракетки.  Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.  Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.  Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры. | | **5** | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа студентов.**  Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису. | | **4** | |  | |  | |
| **Раздел 6. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**  Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. | | | **4** | | **ОК 08** | | **Уо08.1**  **Уо08.2**  **Уо08.3**  **Зо08.1**  **Зо08.2**  **Зо08.3** | |
| **Тема 6.1.Общеразвивающие упражнения** | **Содержание**  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), со скакалками, на гимнастических ковриках и матах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа**  Ежедневное выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение упражнений атлетической гимнастики без предметов. | | 3 | |  | |  | |
| **Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание**  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, на гимнастических скамейках, гимнастических матах.  Техника безопасности занятий. | |  | |  | |  | |
|  | **Самостоятельная работа**  Ежедневное выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение упражнений атлетической гимнастики без предметов. | | 4 | |  | |  | |
| **Тема 6.3. Лыжная подготовка** | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  Техника классических лыжных ходов. Техника конькового лыжного хода. Техника преодоления спусков и подъёмов. Торможение.  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 10 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Первая помощь при травмах и обморожениях. Развитие общей и специальной выносливости. | | **6** | |  | |  | |
| **Тема 6.4. Плавание** | Инструктаж по правилам поведения в бассейне и технике безопасности нахождения на воде. Ознакомление с плавательным инвентарём. Проверка плавательной подготовки. Отработка техники выполнения спадов в воду, дыхания в плавании. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование техники работы ног в согласовании с дыханием. Техника работы рук. Оздоровительное плавание вольным стилем. Совершенствование техники ранее изученных способов плавания (кроль на спине, на груди, брасс). Развитие координационных способностей. Проплывание отрезков 25-50 м. Обучение прыжка в воду «солдатиком», «бомбочкой». | | **4** | |  | |  | |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет** | | **-** | |  | |  | |
| **Итого** |  | | **164** | |  | |  | |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

спортивный комплекс:спортивный зал; бассейн.

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, коврик гимнастический, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания (теннисные), гантели (разные), секундомеры, свисток, фишки;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

Зона для прыжков в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

*Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.*

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения теоретических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; [интерактивная доск](http://leater.dn.ua/index/259.htm)а; [мультимедийный проектор (видеопроектор)](http://leater.dn.ua/index/2108.htm); [экран](http://leater.dn.ua/index/2105.htm); электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с
2. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256
4. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2014г. – 304 с.
5. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования /С. А. Полиевский. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).
6. Физическая культура: методики практического обучения: учебник /И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2014. — 304 с. — (Бакалавриат)

**3.2.2.Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. История физической культуры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С. Н. Комаров, К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин и др.) ; под ред. С.Н.Комарова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013.-240 с. — (Сер. Бакалавриат).
3. Кузнецова, А.В. Теория и методика физической культуры, 2012 г.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.
5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012 г.
7. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
9. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
10. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
11. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| *1* | *2* | *3* |
| Знать/уметь |  |  |
| * знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; * знать основы здорового образа * жизни * знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; * знатьзначимость профессиональной деятельности по специальности;   уметь использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.  Количественные критерии определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и т.д. | Оценка выполнения практических упражнений на занятиях физической культуры  Самоконтроль физической подготовленности,  оценка выполнения норматива  Оценка выполнения индивидуального задания,  Оценка выполнения теоретического задания |

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |