

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.05 Физическая культура

для подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий**

Абакан, 2022 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В рамках раздела ОГСЭ.04 Физическая культура у обучающихся формируются и демонстрируются ими следующие компетенции:

| Код | Формулировка компетенций |
|------|--|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результаты выполнения заданий. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение и квалификации. |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Самостоятельная работа | - |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 160 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 142 |
| Промежуточная аттестация | 8 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 семестр | | | |
| Раздел 1. Теоретическое обучение | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 4 | ОК 1-9 |
| | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | |
| | 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 | |
| Раздел 2. Практические занятия | | 22 | ОК 1-9 |
| 2.1. Атлетическая гимнастика | Техника безопасности при работе на тренажерах. Понятие о нагрузке, количество повторений и подходов. Правильное дыхание при силовой работе. Техника выполнения упражнений на развитие различных групп мышц. Круговая тренировка. | 4 | |
| 2.2. Спортивные игры | | | |
| | Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места. Техника броска в движении. Два шага в движении. Учебная игра. | 4 | |
| | Мини-футбол. Основные правила игры. ТБ при игре в мини-футбол. Стойки, перемещения, передачи. Техника владения мячом: удары, ведение, передачи. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат». Учебная игра. | 6 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--------|
| 2.3. Легкая атлетика | Комплекс специальных беговых упражнений. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Челночный бег 3x10. Эстафетный бег 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши). Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту способом «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов. | 8 | |
| 5 семестр | | | |
| Раздел 2. Практические занятия | | 32 | ОК 1-9 |
| 2.1. Легкая атлетика | Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, челночный бег 3x10. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов. | 8 | |
| 2.2. Спортивные игры | | | |
| | Мини — футбол. ТБ при игре в мини-футбол. Стойки, перемещения, передачи. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Упражнения с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами. Двухсторонняя игра с применением элементов техники игры. Учебная игра. | 8 | |
| | Волейбол. Техника владения мячом. Передачи мяча в парах. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование. Учебная игра. | 8 | |
| 2.3. Гимнастика | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики | 8 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------|
| | профессиональных заболеваний (для коррекции нарушений осанки, на внимание, у гимнастической стенки, упражнения на координацию движений), упражнений для коррекции зрения. | | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| 6 семестр | | | |
| Раздел 1. Теоретическое обучение | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 6 | ОК 1-9 |
| | 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4 | |
| | 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 | |
| Раздел 2. Практические занятия | | 31 | ОК 1-9 |
| 2.1. Атлетическая гимнастика | Техника безопасности при работе на тренажерах. Техника выполнения упражнений на развитие различных групп мышц. Круговая тренировка. | 6 | |
| 2.2. Спортивные игры | | | |
| | Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места, в движении. Учебная игра. | 8 | |
| | Мини — футбол. ТБ при игре в мини-футбол. Техника владения мячом: удары, ведение, передачи. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Отбора мяча, обманные движения. Вбрасывание мяча, техника игры вратаря, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Учебно — тренировочная игра. | 8 | |
| 2.3. Легкая атлетика | Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, челночный бег 3x10. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Эстафетный бег 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», | 9 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | перекидной. Сдача контрольных нормативов. | | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| 7 семестр | | | |
| Раздел 2. Практические занятия | | 32 | |
| 2.1. Легкая атлетика | Комплекс специальных беговых упражнений. Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). Челночный бег 3x10. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. | 8 | |
| 2.2. Спортивные игры | Мини — футбол. Техника владения мячом: удары, ведение, передачи. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Отбора мяча, обманные движения. Вбрасывание мяча, техника игры вратаря, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Учебно — тренировочная игра. | 8 | |
| | Волейбол. Техника владения мячом. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Подачи мяча. Нападающий удар, блокирование. Эстафеты с элементами волейбола. Учебно — тренировочная игра | 8 | |
| 2.3. Гимнастика | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета. Упражнения в паре с партнером. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. 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 на координацию движений), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 8 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| 8 семестр | | | |
| Раздел 2. Практические | | 25 | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| занятия | | | |
| 2.1. Атлетическая гимнастика | Техника выполнения упражнений на развитие различных групп мышц. Круговая тренировка. | 6 | |
| 2.2. Спортивные игры | Баскетбол. Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места, в движении. Эстафеты. Учебно - тренировочная игра. | 6 | |
| | Мини — футбол. Техника владения мячом. Передачи мяча. Эстафеты с мячом. Учебно — тренировочная игра. | 6 | |
| 2.3. Легкая атлетика | Комплекс специальных беговых упражнений. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег, челночный бег 3x10. Бег 60 м. Эстафеты с бегом. Эстафетный бег 4x100 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег на развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов. | 7 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа
Стол теннисный
Скамья гимнастическая
Мат гимнастический
Козел гимнастический
Мостик гимнастический универсальный
Мяч волейбольный массовый
Мяч баскетбольный

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|----------------------------|------------------------|----------------------|
| Умения: | | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p> | <p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p> |
| <p>Знания:</p> | | |
| <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|--|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 | 5,2 и Ниже | 4,8 и Выше | 5,9-5,3 | 6,1 Ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0-4, | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 Ниже |
| | | | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол- | 16 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 8-9 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол- во (девушки) | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка | | |
|--|--------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой). | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см). | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз). | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с). | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз). | 7 | 5 | 3 |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, с). | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с). | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 | 175 | 160 |
| 4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с). | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м). | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов). | До 9 | До 8 | До 7,5 |

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:
- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:
- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

•

