

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.10**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

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

**Абакан, 2023 г.**

*Рассмотрена на заседании*

*Методического совета*

*Протокол № \_\_\_\_\_*

*« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г*

*Утверждена:*

*Заместитель директора по УР*

*Рожкова О.В. \_\_\_\_\_*

*« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г*

Электронная версия программы находится в методическом кабинете.

Разработчики: Бурнаков Р.А., преподаватель физической культуры.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

# 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 ОУД.10 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>55</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>55</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	49
Промежуточная аттестация	2

## 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
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>4</b>	ОК 1-9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		<b>17</b>	ОК 1-9
<b>2.1. Атлетическая гимнастика</b>	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	
<b>2.2. Спортивные игры</b>			
	<b>Баскетбол.</b> 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.	2	
	<b>Волейбол.</b> ТБ на уроках спортивных игр. Основные правила игры. Техника владения мячом. Передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача с перемещениями. Учебная игра. Техника подачи мяча. Нижняя подача с различных точек. Верхняя подача с различных точек.	3	

	Передача мяча партнеру. Двухсторонняя игра с применением элементов техники игры. Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в волейбол.		
	<b>Мини-футбол.</b> 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.	3	
<b>2.3. Легкая атлетика</b>	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.	3	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		<b>2</b>	
2 семестр			
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		<b>34</b>	ОК 1-9
<b>2.1. Легкая атлетика</b>	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.	12	
<b>2.2. Спортивные игры</b>			
	<b>Мини — футбол.</b> ТБ при игре в мини-футбол. Стойки, перемещения, передачи. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Упражнения с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение ударов по	8	

	мячу ногой, головой различными способами. Двухсторонняя игра с применением элементов техники игры. Учебная игра.		
	<b>Волейбол.</b> Техника владения мячом. Передачи мяча в парах. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование. Учебная игра.	8	
<b>2.3. Гимнастика</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции нарушений осанки, на внимание, у гимнастической стенки, упражнения на координацию движений), упражнений для коррекции зрения.	6	
Всего		<b>55</b>	

### 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.

1. 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:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)  80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)  70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)  менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)  80 ÷ 89 % правильных ответов	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование



	<p style="text-align: center;">– 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов</p> <p style="text-align: center;">– 3(удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	
--	---	--

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОУЕНКТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическая способность	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
			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
			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
			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-во раз (юноши), на низкой перекладине из	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

		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 ноге).	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:	До 9	До 8	До 7,5

-утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).			
---	--	--	--

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

- подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

2. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

