

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно - цикловая комиссия социально-экономических и правовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе

*Т.Н. Рачкова*  
Т.Н. Рачкова  
« 01 » 02 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Специальность  
11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»

Квалификация  
специалист по электронным приборам и устройствам

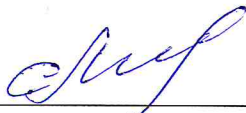
Форма обучения  
очная, заочная

**Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»/сост. Матвеев С.В. – Бузулук: БКПТ ОГУ, 2019. -12с.**

Содержание рабочей программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016г. № 1563, рабочего учебного плана.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением и шаблоном, утвержденными в БКПТ ОГУ.

Составитель  С.В.Матвеев

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.Условия реализации программы.....	10
3.1Требования к минимальному материально-техническому оснащению.....	10
3.2Информационное обеспечение обучения.....	10
3.3Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	10
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	11
Лист согласования рабочей программы.....	12

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств» и предназначена для реализации Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и изучается на 2,3,4 курсах.

### Базовая часть

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

Вариативная часть – не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	246
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	238
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	236
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
консультации	2
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и дифференцированного зачета	

## 2.2 Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<p><b>Введение</b>            Основы знаний о физической культуре.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	2(2)	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09
<b>Раздел 1</b>	<i>Легкая атлетика</i>		
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
Техника бега	1	<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции	8	ОК. 1-4, ОК. 06,
	2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой	6	ОК. 08, ОК. 09
	ивиражу		
	3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и попеременной местности	14	
	4. Техника эстафетного бега	8	

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Тема 1.2</b> Техника спортивной ходьбы, эстафетного бега и прыжков в длину	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств Содержание учебного материала 1. Демонстрации Лабораторные работы Практические занятия 1. Обучение технике метания гранаты 2. Эстафетный бег и прыжки в длину 3. Итоговое занятие. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся. Спортивные игры	Не предусмотрено 2 Не предусмотрено Не предусмотрено 14 12 6 Не предусмотрено Не предусмотрено	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09
<b>Раздел 2.</b> <b>Тема 2.1.</b> Волейбол	Содержание учебного материала 1. Демонстрации Лабораторные работы Практические занятия 1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча 2. Обучение нижней и верхней прямой подаче 3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки 4. Обучение тактике игры в защите и в нападении 5. Итоговое занятие Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено Не предусмотрено Не предусмотрено 16 16 16 16 8 Не предусмотрено 2	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение перемещению, ведению и передаче мяча	8	
	2. Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении	8	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09
	3. Обучение тактике игры в защите и в нападении	8	
	4. Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков	8	
	5. Итоговое занятие	8	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Раздел 3</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		
<b>Тема 3.1.</b> Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике попеременно - двухшажному ходу, одновременно - одношажному ходу	4	
	2. Обучение технике бесшажного ходу, коньковому ходу	4	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09
	3. Обучение технике поворотов на месте и в движении	4	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости и скоростно-силовых физических качеств.	2	



## Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
Техника спусков и подъемов	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания		
	1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение попересеченной местности	4	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09
	2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	4	
	3. Итоговое занятие		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Раздел 4.</b>	<i>Гимнастика</i>		
<b>Тема 4.1</b>	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
Развитие силовых физических качеств	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Составление комплексов упражнений по гимнастике, технике работы на перекладине	6	
	2. Обучение технике работы на параллельных брусьях.	8	ОК. 1-4, ОК. 06, ОК. 08, ОК. 09
	3. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)	8	
	4. Техника акробатических упражнений	8	
	5. Итоговое занятие	6	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Всего:</b>	<b>246</b>	

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины в колледже предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- спорт.инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка 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 и т.п.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники**

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

##### **Дополнительные источники**

1. Спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

#### **3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.**

Педагогические (инженерно-педагогические кадры), обеспечивающие обучение по учебной дисциплине имеют высшее профессиональное образование соответствующего профиля ОГСЭ 04 «Физическая культура», опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

