

**Приложение 5.3.4  
к ППССЗ по специальности  
13.02.11 Техническая эксплуатация  
и обслуживание и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)  
(заочная форма обучения)**

**Вознесенское  
2017г.**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методической комиссии  
преподавателей ООД

Протокол № 1

От « 20 » 08, 2017г.

Председатель Г.И.Куванова /Г.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич, руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, высшая квалификационная категория

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

## Содержание

<b>1. Паспорт программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3. Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	<b>11</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>12</b>

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

#### **Цель изучения дисциплины.**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 344 часов, в том числе:

заочная форма обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 342 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- Контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>2</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>1</i>
Контрольная работа	<i>1</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>342</i>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

### Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются: собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Радел 1. Теоретический</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1. «Здоровый образ жизни»</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда	Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.	1	1
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b>  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 76-93).  -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.<b>Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);  -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p><b>Тема 1. Здоровый образ жизни.</b> (стр.76-93)  Вопросы:</p> <p>1. Дайте определение понятия «здоровье».  2. Что такое здоровый образ жизни?  3. Расскажите о резервах организма.  4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их  5. Что такое правильное питание?</p>	68	3

	<p>6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека.  7. Что такое правильная организация режима труда студента?  8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?</p> <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);  подготовка сообщений к выступлению на семинаре;  - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;  - составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;  - собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;  - выполнение комплекса упражнений по образцу;  - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;  - рефлексивный анализ профессиональных умений;  - упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;  - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b>  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 96-122).  - составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2. <b>Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);  - составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p><b>Тема 1. Физические способности человека.</b>(стр.96-100)  Вопросы:</p>	136	

Перечислите основные физические способности (качества).  
Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.  
Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.  
Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?  
Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.  
Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?

## **Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.**(стр.102-122)

Вопросы:

Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?

Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?

Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?

В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?

Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.

- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);  
подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;

- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;

-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;

**3. Для формирования умений:** самостоятельное выполнение заданий на занятиях;

-выполнение комплекса упражнений по образцу;

- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;

- рефлексивный анализ профессиональных умений;

-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;

- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.



	<p><b>Самостоятельная работа студента:</b>  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 127-130; 144-148).  -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.<b>Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);  -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p><b>Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов.</b> ( стр. 127-130; ).  <b>Вопросы:</b>  Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете?  Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?  Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?  Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.</p> <p><b>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> ( стр. 144-148).  <b>Вопросы:</b>  Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?  Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?  Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?  Составьте профиограмму вашей профессии.</p> <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;  - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;  -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;  -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p>	138	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	--

	<p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;  -выполнение комплекса упражнений по образцу;  - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;  - рефлексивный анализ профессиональных умений;  -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;  - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	
<b>Всего</b>		<b>342</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

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

Основная:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – (Электронный учебник).

Дополнительная:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – (Электронный учебник).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. оперативный контроль текущий контроль
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	
- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на занятия; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастных данных; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
<b>Знания:</b>	
Физическая культура как учебная дисциплина. Физиологические основы физической культуры и спорта. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и нести за них ответственность.	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (юноши).	Контрольное тестирование. Выполнение практических заданий.