



**Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 27.05.2021 г. № 44-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГУМАНИТАРНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ
*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание
и ремонт электронных приборов и устройств*

г.о. Тольятти 2021

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР
_____ Т.А. Серова

_____ 20____

Составитель: _____ Васин М.Е., преподаватель ГАПОУ СО «ТЭТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: _____ Краснова Е.Н., методист ГАПОУ СО «ТЭТ»

Содержательная экспертиза: _____ Халыгвердиева Б.Э., председатель цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин ГАПОУ СО «ТЭТ»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств. Утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «9» декабря 2016 г. № 1563.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	22
6 ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	24
7 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	28

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГАПОУ СО «ТЭТ» по специальности 11.02.16. Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств разработанной в соответствии с требованиями ФГОС топ-50 и примерной рабочей программы учебного предмета.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения предмета:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

Вариативная часть - не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК) (Приложение 1):

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 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контента.

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

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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.

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 243 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 238 часов;
- самостоятельной работы студента 5 часов.
- консультации 0 часов;
- промежуточная аттестация 0 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	243
Всего учебных занятий	238
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	230
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	5
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	0

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание работы обучающихся	2	2
	1 Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузки и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Содержание работы обучающихся	2	2
	2 Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её 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.		
	Содержание работы обучающихся	2	2
3 Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорция тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Исследовать направления собственного физического развития для составление программы физического совершенствования при обучении в колледже (с учетом влияющих факторов среды, индивидуального состояния организма, образа жизни мотивации, получаемой специальности.)	1	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. 1 Строевые приемы на месте. 2 Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. 3 Освоение отдельного способа проведения ОРУ. 4 Поточный способ проведения ОРУ. 5 Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. 6 Движение в обход, остановка группы в движении. 7 Движение в обход, перестроение группы в движении из одной колонны в 2, 3 и обратно. 8 Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	16	

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 2. Овладеть комплексами физических упражнений общей физической подготовки и составить комплекс утренней физической зарядки, постоянно его использовать	1	
Раздел 3 Легкая атлетика			
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Специальные упражнения бегуна: бег с ходу, с низкого старта. Спортивный разбег. Бег 100 м. с высокого старта. Бег с ускорением.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия 9 Спортивный разбег 10 Бег с низкого старта 11 Бег 100 м с высокого старта 12 Закрепление техники бега с высокого старта 13 Совершенствование техники бега 100м с высокого старта 14 Совершенствование техники бега 100м с низкого старта 15 Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); 16 Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	16	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 3. Организация участия студента в соревнованиях по выбранным направлениям. 4. Подготовка к участию в судействе соревнований по легкой атлетике.	2	
Тема 3.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Бег с высокого старта. Эстафетный бег: 4x100м. Бег с ускорением.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия 17 Передача эстафетной палочки 18 Закрепление передачи эстафетной палочки в беге 4x200м 19 Эстафетный бег 4x100м	6	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3

Бег на длинные дистанции	1	Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на различных участках. Бег на выносливость(8-10мин), финиширование, бег 3000 м		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия 20 Стартовый разгон 21 Бег на выносливость (30мин) 22 Кроссовая подготовка бег на 3000 м		6	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 4 Спортивные игры				
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Техника игры в нападении: перемещение, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка, передвижение спиной вперёд. Техника владения мячом и противодействие. Техника игры в защите: способы противодействия броском в корзину. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух и трёх игроков без противника и с противником, варианты тактических систем в нападении. Тактика игры в защите: действия защитников против игрока с мячом и без мяча.		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практические занятия 23 Освоение техники ведения мяча 24 Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди 25 Освоение техники передачи мяча одной рукой от груди 26 Освоение техники владения мячом 27 Освоение техники броска в кольцо 28 Освоение техники штрафного броска 29 Освоение техники броска в кольцо через два шага 30 Тактика игры в защите 31 Взаимодействия игроков. 32 Правила судейства 33 Учебно – тренировочная игра «10 касаний» 34 Учебно – тренировочная игра баскетбол	24	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практические занятия Практические занятия 35 Стойки волейболиста 36 Прием и передача мяча двумя руками сверху 37 Прием и передача мяча двумя руками снизу 38 Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу сидя 39 Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, по сторонам 40 Перемещения приставными шагами выпады в различных направлениях 41 Верхняя прямая подача в прыжке 42 Верхняя прямая подача мяча 43 Нижняя прямая подача мяча 44 Нападающий удар 45 Обучение приему мяча в падении 46 Тактика игры в нападении 47 Тактика игры в защите 48 Двусторонняя игра 49 Правила судейства 50 Учебно - тренировочная игра волейбол	32	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 5 Лыжная подготовка			
Тема 5.1 Техника лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника лыжных ходов одновременных, попеременных. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практические занятия 51 Техника лыжных ходов 52 Преодоление подъемов и препятствий 53 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции 54 Выполнение одновременного бесшажного хода. 55 Выполнение попеременного двухшажного хода 56 Выполнение «конькового» хода 57 Основные элементы тактики в лыжных гонках 58 Техника обгона 59 Финиширование 60 Бег на выносливость 3000м (девушки), 5000м (юноши)	20	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельные работы обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 6 Гимнастика			
Тема 6.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	<p>Практические занятия</p> <p>61 Строевые приемы на месте.</p> <p>62 Условные обозначения спортивного зала.</p> <p>63 Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.</p> <p>64 Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.</p> <p>65 Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.</p> <p>66 Размыкание приставными шагами , по распоряжению.</p> <p>67 Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.</p> <p>68 Ознакомление с техникой акробатических упражнений.</p> <p>69 Изучение техники акробатических упражнений на гимнастическом мате</p> <p>70 Изучение техники кувырков вперед</p> <p>71 Изучение техники стоки на лопатках</p>	22	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 7 Атлетическая гимнастика			
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Общая физическая подготовка		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<p>Практические занятия</p> <p>72 Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.</p> <p>73 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.</p> <p>74 Комплекс упражнений с гириями (юноши), скакалками (девушки).</p> <p>75 Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p>76 Комплекс упражнений с гимнастической стеной для развития мышц брюшного пресса.</p> <p>77 Выполнение упражнений для развития силы рук с утяжелителями.</p> <p>78 Прием контрольных нормативов: подъем туловища из положения лежа (30сек), подтягивания на перекладине (ю), подъем на нижней перекладине (д), отжимания в упоре лежа.</p> <p>79 Упражнения на тренажерах.</p>	16	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Раздел 8 Виды спорта по выбору				
Тема 8. Настольный теннис	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		26	
	80 Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.			
	81 Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.			
	82 Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.			
83 Поддачи теннисного мяча.				
84 Техника подрезки теннисного мяча.				
85 Техника крученого теннисного мяча.				
86 Правила игры в настольный теннис.				
87 Передвижения: шаги, рывки.				
88 Тактика игры.				
89 Стили игры.				
90 Тактика одиночной игры в настольный теннис.				
91 Тактика парной игры в настольный теннис.				
92 Учебно - тренировочная игра в настольный теннис.				
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 8.2 Правила игры в футбол	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Техника передачи мяча. Удары по воротам. Техника удара и остановки мяча. Способы владения мячом. Совершенствование техники и тактики игры в защите.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	<p>Практические занятия</p> <p>93 Способы владения мячом.</p> <p>94 Техника ведения мяча.</p> <p>95 Удары по воротам.</p> <p>96 Тактика защиты.</p> <p>97 Правила судейства.</p> <p>98 Техника ведения футбольного мяча в парах.</p> <p>99 Штрафные удары по воротам.</p> <p>100 Тактика обведения фишек.</p> <p>101 Подвижная игра квадрат</p> <p>102 Учебно- тренировочная игра мини футбол.</p>	20	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 9 Профессионально- прикладная физическая подготовка			
Тема 9.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка		не предусмотрено	3
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	<p>Практические занятия</p> <p>103 Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>104 Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>105 Выполнение комплексов утренней гимнастики с сопровождением музыки.</p> <p>106 Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>107 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>108 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>109 Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>110 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>111 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.</p> <p>112 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>113 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>114 Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой).</p> <p>Дифференцированный зачет</p>	23		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>5.Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиограммы.</p>	1		
Консультации		0		
Промежуточная аттестация		0		
	Всего:	243		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - не предусмотрено; лаборатории - не предусмотрено; спортивного зала.

Оборудование спортивного зал:

- шведская стенка – 10 шт.
- стол преподавателя – 2 шт.
- гимнастические скамейки – 8 шт.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер – 1 шт.
- спортивный инвентарь: мячи, гантели, скакалки, канат, обручи, тренажеры, лыжи, штанга, набивные мячи, гранаты, теннисные ракетки

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

Для студентов

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.
5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879.

2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2.
3. Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2015.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4.

Для студентов

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с.
6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6.
7. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачетов, контрольных нормативов, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий, написание рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь :	Текущий, промежуточный контроль, в форме:
1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	анализ выполнения практических работ; текущий контроль; защита внеаудиторной самостоятельной работы; зачет
2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	анализ выполнения практических работ; текущий контроль; защита внеаудиторной самостоятельной работы; дифференцированный зачет
3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	анализ выполнения практических работ; текущий контроль; защита внеаудиторной самостоятельной работы; дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :	Текущий, промежуточный контроль, в форме:
1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
2. основы здорового образа жизни	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
3. условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
4. средства профилактики перенапряжения	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в 8 семестре.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатывается и доводится до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Приложение 1

5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контента.	Практические задания: составление индивидуальных комплексов упражнений, освоение техники видов спорта, освоение правил безопасности на уроках физкультуры по видам спорта, составление реферата, проектирование.
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью...</p>
<p>ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>
<p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Умение пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>
<p>ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>Способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>

Приложение 2

6 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНИЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1	Социально-биологические основы физической культуры.	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
2	Основы здорового образа и стиля жизни.	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
3	Формы занятий физическими упражнениями.	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4, ОК10, ОК11
4	Строевые приемы на месте.	Тренинг	ОК8,ОК9
5	Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.	Имитационный тренинг	ОК6
6	Освоение раздельного способ проведения ОРУ.	Имитационный тренинг	ОК1, ОК4
7	Поточный способ проведения ОРУ.	Имитационный тренинг	ОК8,ОК9
8	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.	Имитационный тренинг	ОК6, ОК8
9	Движение в обход, остановка группы в движении.	Имитационный тренинг	ОК8,ОК9
10	Движение в обход, перестроение группы в движении из одной колонны в 2, 3 и обратно.	Имитационный тренинг	ОК6
11	Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	Разминка	ОК2, ОК3
12	Спортивный разбег	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
13	Бег с низкого старта	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
14	Бег 100 м с высокого старта	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
15	Закрепление техники бега с высокого старта	Имитационный тренинг	ОК8,ОК9
16	Совершенствование техники бега 100м с высокого старта	Имитационный тренинг	ОК6, ОК8
17	Совершенствование техники бега 100м с низкого старта	Имитационный тренинг	ОК8,ОК9
18	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д);	Имитационный тренинг	ОК1,ОК8
19	Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	Имитационный тренинг	ОК1,ОК8
20	Передача эстафетной палочки	Имитационный тренинг	ОК1, ОК4,

21	Закрепление передачи эстафетной палочки в беге 4x200м	Имитационный тренинг	ОК1,ОК8
22	Эстафетный бег 4x100м	Тренинг	ОК6, ОК8
23	Стартовый разгон	Тренинг	ОК6, ОК8
24	Бег на выносливость (30 минут)	Имитационный тренинг	ОК1,ОК8
25	Кроссовая подготовка бег на 3000 м	Тренинг	ОК6, ОК8
26	Освоение техники ведения мяча	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
27	Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8
28	Освоение техники передачи мяча одной рукой от груди	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8
29	Освоение техники владения мячом	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
30	Освоение техники броска в кольцо	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
31	Освоение техники штрафного броска	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
32	Освоение техники броска в кольцо через два шага	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
33	Тактика игры в защите	Тренинг	ОК3, ОК4,ОК6,ОК7,ОК8
34	Взаимодействия игроков.	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8
35	Правила судейства	Имитационный тренинг	ОК2, ОК6,ОК9
36	Учебно – тренировочная игра «10 касаний»	Игровой метод	ОК6,ОК7,ОК8
37	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Игровой метод	ОК6,ОК7,ОК8
38	Стойки волейболиста	Имитационный тренинг	ОК7, ОК8
39	Прием и передача мяча двумя руками сверху	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
40	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
41	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу сидя	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
42	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, по сторонам	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
43	Перемещения приставными шагами выпады в различных направлениях	Имитационный тренинг	ОК8
44	Верхняя прямая подача в прыжке	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
45	Верхняя прямая подача мяча	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
46	Нижняя прямая подача мяча	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
47	Нападающий удар	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7

48	Обучение приему мяча в падении	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7
49	Тактика игры в нападении	Игровой метод	ОК6,ОК7
50	Тактика игры в защите	Игровой метод	ОК6,ОК7
51	Двусторонняя игра	Тренинг	ОК6,ОК8
52	Правила судейства	Тренинг	ОК1, ОК2,ОК7
53	Учебно - тренировочная игра волейбол	Игровой метод	ОК6,ОК7,ОК8
54	Техника лыжных ходов	Имитационный тренинг	ОК6,ОК7ОК8
55	Преодоление подъемов и препятствий	Тренинг	ОК8
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Тренинг	ОК8
57	Выполнение одновременного бесшажного хода	Тренинг	ОК6,ОК8,ОК9
58	Выполнение попеременного двухшажного хода	Тренинг	ОК6,ОК8,ОК9
59	Выполнение «конькового» хода	Тренинг	ОК6,ОК8,ОК9
60	Основные элементы тактики в лыжных гонках	Имитационный тренинг	ОК3,ОК8
61	Техника обгона	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6, ОК8
62	Финиширование	Тренинг	ОК6, ОК8
63	Бег на выносливость 3000м (девушки), 5000м (юноши)	Имитационный тренинг	ОК6, ОК8
64	Строевые приемы на месте	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8
65	Условные обозначения спортивного зала	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8
66	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно	Тренинг	ОК4,ОК8
67	Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно	Тренинг	ОК4,ОК8
68	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу	Тренинг	ОК4,ОК8
69	Размыкание приставными шагами , по распоряжению	Тренинг	ОК4,ОК8
70	Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью	Имитационный тренинг	ОК4,ОК8,ОК9
71	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	Имитационный тренинг	ОК8
72	Изучение техники акробатических упражнений на гимнастическом мате	Имитационный тренинг	ОК3, ОК8,ОК9
73	Изучение техники кувырков вперед	Имитационный тренинг	ОК3, ОК8,ОК9
74	Изучение техники стоки на лопатках	Имитационный тренинг	ОК3,ОК8,ОК9

75	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
76	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
77	Комплекс упражнений с гириями (юноши), скакалками (девушки)	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
78	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
79	Комплекс упражнений с гимнастической стеной для развития мышц брюшного пресса	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
80	Выполнение упражнений для развития силы рук с утяжелителями	Тренинг	ОК6,ОК8
81	Прием контрольных нормативов: подъем туловища из положения лежа (30сек), подтягивания на перекладине (ю), подъем на нижней перекладине (д), отжимания в упоре лежа	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК8
82	Упражнения на тренажерах	Тренинг	ОК6,ОК8
83	Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	Имитационный тренинг	ОК3, ОК4,ОК8
84	Закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	Имитационный тренинг	ОК3, ОК4,ОК8
85	Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	Имитационный тренинг	ОК3, ОК4,ОК8
86	Подачи теннисного мяча	Тренинг	ОК6,ОК8
87	Техника подрезки теннисного мяча	Тренинг	ОК6,ОК8
88	Правила игры в настольный теннис	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
89	Передвижения: шаги, рывки	Тренинг	ОК6,ОК8
90	Тактика игры	Игровой метод	ОК6,ОК7
91	Стили игры	Имитационный тренинг	ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
92	Тактика одиночной игры в настольный теннис	Игровой метод	ОК6,ОК7
93	Тактика парной игры в настольный теннис	Игровой метод	ОК6,ОК7
94	Учебно - тренировочная игра в настольный теннис	Игровой метод	ОК6,ОК7,ОК8
95	Способы владения мячом	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
96	Техника ведения мяча	Тренинг	ОК6,ОК8
97	Удары по воротам	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК8,ОК9
98	Тактика защиты	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК8,ОК9

99	Правила судейства	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
10	Техника ведения футбольного мяча в парах	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
101	Штрафные удары по воротам	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
102	Тактика обведения фишек	Игровой метод	ОК6,ОК7
103	Подвижная игра квадрат	Игровой метод	ОК6,ОК7
104	Учебно- тренировочная игра мини футбол	Игровой метод	ОК6,ОК7
105	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
106	Выполнение комплексов утренней гимнастики	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
107	Выполнение комплексов утренней гимнастики с сопровождением музыки	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
108	Выполнение комплексов упражнений для глаз	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
109	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
110	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
111	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	Тренинг	ОК03,ОК6,ОК8,ОК9
112	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
113	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
114	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
115	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6, ОК8,ОК9
116	Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой).	Тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9

7 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Подлипнова Полина Николаевна

Преподаватель общеобразовательных дисциплин

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГУМАНИТАРНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ
*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание
и ремонт электронных приборов и устройств*