



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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 29.05.2020 г. № 36-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГУМАНИТАРНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

г.о. Тольятти 2020

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР
_____ Т.А. Серова

_____ 20__

Составитель: _____ Подлипнова П.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТЭТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

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

Содержательная экспертиза: _____ Аристов Ю.И., председатель цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических предметов ГАПОУ СО «ТЭТ»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «07» декабря 2017 г. № 1196.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных предметов 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	23
7 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	27

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГАПОУ СО «ТЭТ» по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) разработанной в соответствии с требованиями ФГОС топ-50 и примерной рабочей программы учебной дисциплины.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Базовая часть

В результате освоения предмета студент должен **уметь**:

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

В результате освоения предмета 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 предмета 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 учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки студента 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 146 часов;
- самостоятельной работы студента 14 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)	160
Всего учебных занятий	146
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	136
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	14
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.)	2	
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	2	
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 низкого старта 14 Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); 15 Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	14	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
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 16 Передача эстафетной палочки 17 Эстафетный бег 4x100м	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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 18 Стартовый разгон 19 Бег на выносливость (30мин)	4	
	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 20 Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди 21 Освоение техники передачи мяча одной рукой от груди 22 Освоение техники владения мячом 23 Освоение техники броска в кольцо через два шага 24 Тактика игры в защите 26 Правила судейства 26 Учебно – тренировочная игра «10 касаний» 27 Учебно – тренировочная игра баскетбол	16	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 3 Выполнение упражнений для развития ловкости	2	
Тема 4.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	2
	1 Факторы регуляции нагрузки		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 3 Составление реферата на тему: Основы здорового образа жизни	2	
Тема 4.3 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 28 Стойки волейболиста 29 Прием и передача мяча двумя руками сверху 30 Прием и передача мяча двумя руками снизу 31 Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу сидя 32 Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, по сторонам 33 Перемещения приставными шагами выпады в различных направлениях 34 Нижняя прямая подача мяча 35 Нападающий удар 36 Правила судейства 37 Учебно - тренировочная игра волейбол	20	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 5 Гимнастика			
Тема 5.1 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 38 Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. 39 Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. 40 Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. 41 Изучение техники стоки на лопатках</p>	8	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Общая физическая подготовка		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	<p>Практические занятия 42 Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. 43 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. 44 Комплекс упражнений с гирями (юноши), скакалками (девушки). 45 Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. 46 Прием контрольных нормативов: подъем туловища из положения лежа (30сек), подтягивания на перекладине (ю), подъем на нижней перекладине (д), отжимания в упоре лежа.</p>	10	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 7 Виды спорта по выбору			
Тема 7.1 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 47 Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 48 Поддачи теннисного мяча. 49 Правила игры в настольный теннис. 50 Передвижения: шаги, рывки. 51 Тактика одиночной игры в настольный теннис. 52 Тактика парной игры в настольный теннис. 53 Учебно - тренировочная игра в настольный теннис.	14	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 7.2 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	
	Практические занятия 54 Способы владения мячом. 55 Техника ведения мяча. 56 Правила судейства. 57 Техника ведения футбольного мяча в парах. 58 Штрафные удары по воротам. 59 Подвижная игра квадрат 60 Учебно- тренировочная игра мини футбол.	14	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 8.1 Сущность		2	3

и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	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	
	Практические занятия 61 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 62 Выполнение комплексов утренней гимнастики. 63 Выполнение комплексов утренней гимнастики с сопровождением музыки. 64 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 65 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 66 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах. 67 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 68 Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой). Дифференцированный зачет		16	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 5. Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма с учетом профессиограммы. 6. Составление комплексов упражнений при профилактике осанки. 7. Составление комплекса 6-8 упражнений по профилактике плоскостопия.		6	
Консультации		0		
Промежуточная аттестация		0		
Всего:		160		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета 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 ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета 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 учебному предмету, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебному предмету завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в 8 семестре.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебному предмету 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
2	Основы здорового образа и стиля жизни.	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4
3	Формы занятий физическими упражнениями.	Мозговой штурм	ОК2,ОК3,ОК4
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 низкого старта	Имитационный тренинг	ОК8,ОК9
17	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д);	Имитационный тренинг	ОК1,ОК8
18	Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	Имитационный тренинг	ОК1,ОК8
19	Передача эстафетной палочки	Имитационный тренинг	ОК1, ОК4,
20	Эстафетный бег 4x100м	Тренинг	ОК6, ОК8

21	Стартовый разгон	Тренинг	ОК6, ОК8
22	Бег на выносливость (30 минут)	Имитационный тренинг	ОК1, ОК8
23	Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди	Имитационный тренинг	ОК4, ОК6, ОК8
24	Освоение техники передачи мяча одной рукой от груди	Имитационный тренинг	ОК4, ОК6, ОК8
25	Освоение техники владения мячом	Имитационный тренинг	ОК6, ОК8
26	Освоение техники броска в кольцо	Имитационный тренинг	ОК6, ОК8
27	Освоение техники броска в кольцо через два шага	Имитационный тренинг	ОК6, ОК8
28	Тактика игры в защите	Тренинг	ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8
29	Правила судейства	Имитационный тренинг	ОК2, ОК6, ОК9
30	Учебно – тренировочная игра «10 касаний»	Игровой метод	ОК6, ОК7, ОК8
31	Учебно – тренировочная игра баскетбол	Игровой метод	ОК6, ОК7, ОК8
32	Факторы регуляции нагрузки	Мозговой штурм	ОК10, ОК11
33	Стойки волейболиста	Имитационный тренинг	ОК7, ОК8
34	Прием и передача мяча двумя руками сверху	Тренинг	ОК3, ОК6, ОК7
35	Прием и передача мяча двумя руками снизу	Тренинг	ОК3, ОК6, ОК7
36	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу сидя	Тренинг	ОК3, ОК6, ОК7
37	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, по сторонам	Тренинг	ОК3, ОК6, ОК7
38	Перемещения приставными шагами выпады в различных направлениях	Имитационный тренинг	ОК8
39	Нижняя прямая подача мяча	Тренинг	ОК3, ОК6, ОК7
40	Нападающий удар	Тренинг	ОК3, ОК6, ОК7
41	Правила судейства	Тренинг	ОК1, ОК2, ОК7
42	Учебно - тренировочная игра волейбол	Игровой метод	ОК6, ОК7, ОК8
43	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно	Тренинг	ОК4, ОК8
44	Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно	Тренинг	ОК4, ОК8
45	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу	Тренинг	ОК4, ОК8
46	Изучение техники стоки на лопатках	Имитационный тренинг	ОК3, ОК8, ОК9
47	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины	Тренинг	ОК4, ОК6, ОК8, ОК9

48	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
49	Комплекс упражнений с гириями (юноши), скакалками (девушки)	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
50	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
51	Комплекс упражнений с гимнастической стеной для развития мышц брюшного пресса	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
52	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
53	Разучивание техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	Имитационный тренинг	ОК3, ОК4,ОК8
54	Подачи теннисного мяча	Тренинг	ОК6,ОК8
55	Техника подрезки теннисного мяча	Тренинг	ОК6,ОК8
56	Правила игры в настольный теннис	Тренинг	ОК4,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
57	Передвижения: шаги, рывки	Тренинг	ОК6,ОК8
58	Тактика одиночной игры в настольный теннис	Игровой метод	ОК6,ОК7
59	Тактика парной игры в настольный теннис	Игровой метод	ОК6,ОК7
60	Учебно - тренировочная игра в настольный теннис	Игровой метод	ОК6,ОК7,ОК8
61	Способы владения мячом	Имитационный тренинг	ОК6,ОК8
62	Техника ведения мяча	Тренинг	ОК6,ОК8
63	Правила судейства	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
64	Техника ведения футбольного мяча в парах	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
65	Штрафные удары по воротам	Имитационный тренинг	ОК4,ОК6,ОК8,ОК9
66	Подвижная игра квадрат	Игровой метод	ОК6,ОК7
67	Учебно- тренировочная игра мини футбол	Игровой метод	ОК6,ОК7
68	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности	Мозговой штурм	ОК10,ОК11
69	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
70	Выполнение комплексов утренней гимнастики	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
71	Выполнение комплексов утренней гимнастики с сопровождением музыки	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9

72	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
74	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
75	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6,ОК7,ОК8,ОК9
76	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	Имитационный тренинг	ОК3,ОК6, ОК8,ОК9
77	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 общеобразовательного предмета

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГУМАНИТАРНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

программы подготовки специалистов среднего звена

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