



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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 27.05.2022г. № 40-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГУМАНИТАРНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ
ЦИКЛ**

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического
оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного)*

г.о. Тольятти 2022

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР
_____ Т.А. Серова

_____ 2022 г.

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

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: _____ Солдатова Н.В., методист ГАПОУ СО «ТЭТ»

Содержательная экспертиза: _____ Халыгвердиева Б.Э., председатель ЦК 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. 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного) утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г. № 387

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	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5 ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	19
6 ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	20
7 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	24

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного) в соответствии с требованиями ФГОС.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально - экономический учебный цикл

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

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 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 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 340 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 170 часов;
- самостоятельной работы студента 170 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)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	170
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Изучение техники безопасности видов спорта; закрепление правил спортивных игр; выполнение общеразвивающих, прикладных упражнений. Бег на выносливость.	170
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

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	
Введение. Основы здорового образа жизни	1 Факторы регуляции нагрузки	2	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Составление реферата на тему: Основы здорового образа жизни	2		
Раздел 1 Легкая атлетика				
Тема 1.1 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 1 Спортивный разбег 2 Бег с низкого старта 3 Бег 100 м с высокого старта 4 Техника бега по виражу 5 Закрепление техники бега по виражу 6 Закрепление техники бега с высокого старта 7 Совершенствование техники бега 100м с высокого старта 8 Совершенствование техники бега 100м с низкого старта	16		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 2 Развитие физического качества быстроты в беге 400м 3 Выполнение упражнений для развития скоростно — силовых качеств 4 Выполнение упражнений для развития быстроты в беге 100м 5 Выполнение упражнений для развития скоростно — силовых качеств (закрепление) 6 Выполнение упражнений для развития быстроты в беге 100м (закрепление) 7 Развитие физического качества быстроты в беге 400м (совершенствование) 8 Выполнение упражнений для развития быстроты в беге 100м (совершенствование)	14		

Тема 1.2 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 9 Передача эстафетной палочки 10 Эстафетный бег 4x200м 11 Закрепление передачи эстафетной палочки в беге 4x200м 12 Эстафетный бег 4x400м		8		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 9 Освоение техники эстафетного бега 10 Освоение техники передачи эстафетной палочки 11 Освоение техники передачи эстафетной палочки (закрепление) 12 Выполнение эстафетного бега 4x400м (совершенствование)		8		
	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				
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия 13 Стартовый разгон 14 Бег на выносливость(30мин) 15 Кроссовая подготовка бег на 3000 м 16 Закрепление техники бега на выносливость кросс 3000м 17 Совершенствование техники бега на выносливость, кросс 5000м		10		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 13 Освоение техники бега на выносливость 14 Выполнение бега 2000м 15 Развитие выносливости в беге на 5000м		6		
	Содержание учебного материала		не предусмотрено		3
	Тема 1.4 Прыжки				

	1	Специальные упражнения прыгуна в длину. Техника прыжков: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия 18 Прыжки в длину с разбега 19 Специальные упражнения прыгуна в длину 20 Двойной прыжок 21 Прыжки в длину с места 22 Тройной прыжок		10	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 16 Развитие прыгучести в прыжках в длину с разбега 17 Выполнение упражнений на специальных тренажерах для развития прыгучести 18 Выполнение подводящих упражнений для двойного прыжка 19 Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» 20 Выполнение подводящих упражнений для тройного прыжка 21 Выполнение специальных упражнений для развития силы ног		12	
Раздел 2				
Спортивные игры				
Тема 2.1				
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	

	<p>Практические занятия</p> <p>23 Освоение техники ведения мяча</p> <p>24 Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди</p> <p>25 Освоение техники передачи мяча одной рукой от груди</p> <p>26 Освоение техники владения мячом</p> <p>27 Освоение техники броска в кольцо</p> <p>28 Освоение техники штрафного броска</p> <p>29 Освоение техники броска в кольцо через два шага</p> <p>30 Тактика игры в защите</p> <p>31 Тактика игры в нападении</p> <p>32 Техника игры в защите: зонная защита</p> <p>33 Техника игры в нападении, комбинации в тройках</p> <p>34 Техника финтов и заслонов</p> <p>35 Учебно – тренировочная игра</p> <p>36 Правила судейства</p> <p>37 Совершенствование тактики игры в защите</p>	30	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>22 Выполнение ведения мяча с изменением направления</p> <p>23 Выполнение упражнений для развития ловкости</p> <p>24 Выполнение упражнений для совершенствования техники игры в баскетбол. Передача мяча в стену двумя руками от груди на месте</p> <p>25 Освоение техники игры в баскетбол</p> <p>26 Выполнение передачи мяча с отскоком от пола с постепенным увеличением расстояния от стены</p> <p>27 Выполнения броска в кольцо с разных точек</p> <p>28 Выполнение штрафного броска в игровой форме</p> <p>29 Выполнение упражнений для развития точности попадания мяча</p> <p>30 Выполнение комбинационных связок в защите</p> <p>31 Выполнение комбинационных связок в нападении</p> <p>32 Выполнение технико- тактических связок</p> <p>33 Выполнение финтов</p> <p>34 Выполнение игры по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p>35 Судейство соревнований</p>	28	

Тема 2.2 Гандбол	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия 38 Передача и ловля мяча 39 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику 40 Перехваты мяча 41 Игра вратаря 42 Тактика защиты 43 Тактика нападения 44 Позиционная игра 45 Техника финтов		16	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся 36 Выполнение упражнений для развития ловкости 37 Освоение техники игры в гандбол 38 Выполнение упражнений для развития быстроты 39 Выполнение отбивания мяча кулаком, ладонью, ногой 40 Судейство соревнований 41 Выполнение комбинационных действий во вратарской зоне 42 Выполнение броска по воротам в прыжке 43 Выполнение финтов		16		
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещения приставными шагами, выпады в различных направлениях.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия 46 Стойки волейболиста 47 Прием и передача мяча сверху 48 Прием и передача мяча снизу 49 Прием и передача мяча сверху 50 Передача в прыжке 51 Перемещения приставными шагами, выпады в различных направлениях 52 Верхняя прямая подача мяча 53 Нижняя прямая подача мяча 54 Нападающий удар 55 Прием мяча в падении 56 Тактика игры в нападении 57 Тактика игры в защите 58 Техничко- тактическая подготовка 59 Учебно- тренировочная игра 60 Правила судейства	30	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 44 Выполнение упражнений для развития ловкости 45 Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых качеств 46 Выполнение передачи мяча сверху и снизу 47 Выполнение приема мяча двумя руками снизу 48 Освоение техники передачи мяча в прыжке Отбивание мяча у сетки. 49 Освоение техники игры в волейбол. Стойки и передвижения 50 Выполнение подводящих упражнений для изучения техники верхней подачи 51 Выполнение подводящих упражнений для изучения техники верхней подачи 52 Выполнение упражнений для развития прыгучести 53 Выполнение приема мяча в падении на мате 54 Освоение тактики игры в нападении, комбинация «волна» 55 Освоение тактики игры в защите, комбинационная игра 56 Выполнение комбинации в тройках 57 Выполнение блока 58 Выполнение нападающего удара с первой линии 59 Судейство соревнований	32	

Раздел 3 Плавание				
Тема 3.1 Краткие сведения о плавании	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Правила проведения на воде при купании и на учебных занятиях. Гигиенические требования к учащимся при занятиях плаванием. Упражнения на суше и на воде.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия 61 Упражнения на суше и на воде 62 Техника плавания брассом 63 Техника плавания кролем 64 Техника плавания баттерфляем		8	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 60 Выполнение комплекса разминочных упражнений на суше 61 Оказание доврачебной помощи пострадавшему 62 Выполнение техники плавания способом брасс 63 Выполнение техники плавания способом кроль на груди 64 Выполнение техники старта с тумбочки		10	
Раздел 4 Гимнастика				
Тема 4.1 Строевая подготовка	Содержание учебного материала		не предусмотрено	3
	1	Правила безопасности и личной гигиены на занятиях гимнастикой. Развитие гимнастики и её значение. Расчёт и сдача рапорта. повороты направо, налево, кругом, на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения: выполнение индивидуально, в парах, в групп Прикладные упражнения: ходьба, бег, различные прыжки, упражнения на равновесие, лазание, подтягивание, упражнения с отягощением.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия 65 Гимнастические перестроения на месте и в движении 66 Построение в одну и две шеренги 67 Выполнение основных команд в строю 68 Размыкание и смыкание, разведение и сведение, перемена направления		8		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 65 Освоение оздоровительных и профилактических задач гимнастики 66 Выполнение общеразвивающих упражнений 67 Выполнение прикладных упражнений 68 Изучение строевых команд	8	
Раздел 5 Лыжная подготовка			
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника лыжных ходов одновременных, попеременных.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия 69 Техника лыжных ходов 70 Преодоление подъемов и препятствий 71 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции 72 Бег на выносливость 5000м	8	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 69 Выполнение одновременного бесшажного хода. 70 Выполнение попеременного двухшажного хода 71 Выполнение «конькового» хода 72 Поднятие ступающим шагом 73 Выполнение спуска в основной и низкой стойке	10	
Тема 5.2 Элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практические занятия 73 Основные элементы тактики в лыжных гонках 74 Техника подъема в гору с обгоном соперника 75 Техника обгона 76 Финиширование	8	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 74 Прохождение дистанции 5 км 75 Выполнение техники подъема в гору различными способами 76 Разучивание правил судейства соревнований 77 Прохождение дистанции 8 км 78 Прохождение спринтерской дистанции 1км	10	
Раздел 6 Виды спорта по выбору			
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	1 Атлетическая гимнастика.. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия 77 Круговой метод тренировки для развития силы 78 Упражнения на мышцы брюшной полости 79 Упражнения на тренажерах 80 Упражнения на верхний плечевой пояс 81 Упражнения с гантелями по круговой системе	10	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся 79 Составление комплекса занятий для развития определенных групп мышц 80 Составление индивидуального комплекса упражнений проблемных зон 81 Выполнение задания на велотренажере с различной интенсивностью 82 Составление индивидуального комплекса упражнений на верхний плечевой пояс 83 Выполнение упражнений для развития силы рук с утяжелителями 84 Выполнение упражнений со штангой	12	

Раздел 7 Футбол				
Тема 7.1 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		6	
	82 Способы владения мячом			
	83 Техника ведения мяча			
84 Удары по воротам				
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
85 Освоение техники игры в футбол				
		Всего:	340	

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 – 8шт.

Технические средства обучения:

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

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

Основные источники

Для преподавателей

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное пособие для вузов-М: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.
- 2 Решетников Н.В, Кислицын Ю.Л Физическая культура. Учебное пособие для студентов средне-профессиональных учебных заведений-М: Издательский центр *Академия* 2012.
- 3 Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
- 4 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2011.
- 5 Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений-М: *Академия*, 2013.

Для студентов

- 6 Ильинич В.И. Портнов Ю.Н. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений – М.:Изд-во Академия, 2014 .
- 7 Железняк Д.Ю. Физическая культура студента –М: Гардарики, 2011.
- 8 Лях В.И, Любомирский Л.Е, Г.Б. Мейксон. Учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений-М: Просвещение 2011.
- 9 Найминова Э.Н. Физкультура, Методика преподавания, Спортивные игры. Книга для учителя- Ростов-н/Д: Феникс, 2011.

Дополнительные источники

Для преподавателей

- 1 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
- 2 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
- 3 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2011.
- 4 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012.

Для студентов

- 6 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2013.
- 2 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
- 8 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

- 1 <http://www.twirpx.com/five/1255365/>
- 2 http://www.goounpopu30.ru/docs/lit_fiz-ra_parik..pdf
- 3 http://www.fa.ru/chair/socio/pps/documents/metod_self.work.pdf

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:
использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	сдача контрольных нормативов,
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	Текущий, промежуточный контроль, в форме:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	опрос экспертная оценка дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни	опрос, экспертная оценка выполнения самостоятельной работы, защита реферата

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 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе выполнения им работы, предполагающей принятия самостоятельного решения, контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Приложение 2

6 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ 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.	Составление реферата на тему: Основы здорового образа жизни	Мозговой штурм	ОК 2
2.	Спортивный разбег	Разминка	ОК2,ОК3
3.	Бег с низкого старта	Тренинг	ОК 2
4.	Выполнение упражнений для развития скоростно силовых качеств	Изучение и закрепление нового материала	ОК2,ОК3
5.	Развитие прыгучести в прыжках в длину с разбега	Тренинг	ОК2,ОК3
6.	Бег на выносливость(30мин)	Тренинг	ОК 2
7.	Выполнение эстафетного бега 4х400м (совершенствование)	Изучение и закрепление нового материала	ОК2,ОК3
8.	Освоение техники передачи эстафетной палочки	Изучение и закрепление нового материала	ОК2,ОК3,ОК6
9.	Техника бега по виражу	Тренинг	ОК3
10.	Выполнение упражнений на специальных тренажерах для развития прыгучести	Тренинг	ОК2,ОК3
11.	Передача эстафетной палочки	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3,ОК6
12.	Эстафетный бег 4х200м	Соревнования	ОК2,ОК3,ОК6
13.	Бег на выносливость(30мин)	Тренинг	ОК 2
14.	Выполнение бега 2000м	Игровой метод	ОК2,ОК3
15.	Прыжки в длину с разбега	Игровой метод	ОК3
16.	Специальные упражнения прыгуна в длину	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3
17.	Двойной прыжок	Разминка	ОК2,ОК3,
18.	Прыжки в длину с места	Игровой метод	ОК 2
19.	Тройной прыжок	Игровой метод	ОК2,ОК3
20.	Освоение техники ведения мяча	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3
21.	Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3
22.	Освоение техники передачи мяча одной рукой от груди	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3

23.	Освоение техники владения мячом	Тренинг	OK2,OK3
24.	Выполнение ведения, передачи, броска мяча в паре с партнером	Работа в группах	OK6
25.	Освоение техники броска в кольцо	Работа в группах	OK2
26.	Освоение техники штрафного броска	Тренинг	OK2
27.	Освоение техники броска в кольцо через два шага	Имитационный тренинг	OK2,OK3,OK6
28.	Тактика игры в защите	Действия по инструкции	OK2,OK3
29.	Тактика игры в нападении	Действия по инструкции	OK2,OK3
30.	Техника игры в нападении, комбинации в тройках	Работа в группах	OK6
31.	Техника финтов и заслонов	Работа в группах	OK6
32.	Учебно – тренировочная игра	Игровой метод	OK2,OK3
33.	Правила судейства	Учебная беседа	OK2,OK3
34.	Выполнение игры по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игровой метод	OK2,OK3
35.	Судейство соревнований	“Живая ситуация”	OK2,OK3
36.	Выполнение упражнений для развития ловкости	Тренинг	OK2,OK3
37.	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника	Действия по инструкции	OK2,OK3
38.	Освоение техники игры в гандбол	Разминка	OK2,OK3
39.	Перехваты мяча	Имитационный тренинг	OK2
40.	Выполнение упражнений для развития быстроты	Тренинг	OK3
41.	Игра вратаря	Имитационный тренинг	OK3
42.	Выполнение отбивания мяча кулаком, ладонью, ногой	Тренинг	OK2,OK3
43.	Выполнение комбинационных действий во вратарской зоне	Имитационный тренинг	OK2,OK3,OK6
44.	Выполнение броска по воротам в прыжке	Работа в группах	OK2,OK3,OK6
45.	Стойки волейболиста	Тренинг	OK3
46.	Прием и передача мяча сверху	Работа в группах	OK3,OK6
47.	Прием и передача мяча снизу	Работа в группах	OK3,OK6
48.	Прием и передача мяча в тройках	Работа в группах	OK3,OK6
49.	Передача в прыжке	Имитационный тренинг	OK2,OK3,OK6
50.	Верхняя прямая подача мяча	Тренинг	OK2,OK3
51.	Освоение тактики игры в нападении, комбинация «волна»	Имитационный тренинг	OK2,OK3,OK6
52.	Нападающий удар	Тренинг	OK3,OK6
53.	Освоение тактики игры в защите, комбинационная игра	Игровой метод	OK3,OK6
54.	Выполнение комбинации в тройках	Работа в группах	OK2,OK6
55.	Выполнение блока	Тренинг	OK2,OK6

56.	Тактика игры в защите	Игровой метод	OK2,OK6
57.	Выполнение нападающего удара с первой линии	Имитационный тренинг	OK3,OK6
58.	Учебно- тренировочная игра	Игровой метод	OK3,OK6
59.	Судейство соревнований	“Живая ситуация”	OK2,OK3
60.	Упражнения на суше и на воде	Разминка	OK2,OK3
61.	Техника плавания брассом	Тренинг	OK2,OK3
62.	Выполнение техники плавания способом кроль на груди	Тренинг	OK2,OK3
63.	Техника плавания кролем	Тренинг	OK2,OK3
64.	Выполнение техники старта с тумбочки	Имитационный тренинг	OK2,OK3
65.	Техника плавания баттерфляем	Имитационный тренинг	OK2
66.	Гимнастические перестроения на месте и в движении	Тренинг	OK3
67.	Построение в одну и две шеренги	Тренинг	OK3
68.	Размыкание и смыкание, разведение и сведение, перемена направления	Тренинг	OK2,OK3
69.	Изучение строевых команд	Разминка	OK2
70.	Техника лыжных ходов	Тренинг	OK2,OK3
71.	Выполнение одновременного бесшажного хода.	Имитационный тренинг	OK2,OK3
72.	Преодоление подъемов и препятствий	Тренинг	OK2,OK3
73.	Выполнение «конькового» хода	Тренинг	OK2,OK3
74.	Поднятие ступающим шагом	Тренинг	OK2,OK3
75.	Выполнение спуска в основной и низкой стойке	Тренинг	OK2,OK3
76.	Основные элементы тактики в лыжных гонках	Тренинг	OK3
77.	Прохождение дистанции 5 км	Игровой метод	OK2
78.	Техника обгона	Тренинг	OK2,OK3
79.	Прохождение спринтерской дистанции 1км	Игровой метод	OK2
80.	Круговой метод тренировки для развития силы	Тренинг	OK3,OK6
81.	Составление комплекса занятий для развития определенных групп мышц	Мозговой штурм	OK2
82.	Составление индивидуального комплекса упражнений проблемных зон	Мозговой штурм	OK3
83.	Упражнения на тренажерах	Работа в группах	OK3,OK6
84.	Выполнение задания на велотренажере с различной интенсивностью	Работа в группах	OK3
85.	Выполнение упражнений для развития силы рук с утяжелителями	Работа в группах	OK6
86.	Упражнения с гантелями по круговой системе	Работа в группах	OK3,OK6
87.	Выполнение упражнений со штангой	Работа в группах	OK2,OK3

88.	Освоение техники игры в футбол	Имитационный тренинг	ОК3
89.	Техника ведения мяча	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3
90.	Выполнение ведения мяча с изменением направления	Имитационный тренинг	ОК3
91.	Удары по воротам	Работа в группах	ОК6
92.	Освоение вбрасывания мяча из-за боковой линии. Обманные движения	Имитационный тренинг	ОК2,ОК3
93.	Учебно- тренировочная игра	Игровой метод	ОК2,ОК3

7 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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

Васин Максим Евгеньевич

Преподаватель общеобразовательных дисциплин

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГУМАНИТАРНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ
ЦИКЛ**

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрического
оборудования и автоматики (по видам транспорта за исключением водного)*