

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Дата подписания: 18.12.2023 08:56:40
Уникальный программный ключ:
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

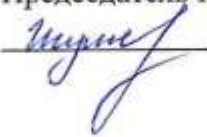


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

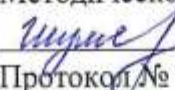
ОГСЭ.04 Физическая культура

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий**

РАССМОТРЕНО:

Предметной цикловой
комиссией МиЕНД
Протокол № 7 от 23.03.2023г.
Председатель ПЦК
 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Методического совета
 Ю.Г. Шумский
Протокол № 5 от 30.03.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по образовательной деятельности


/ О.В. Гарбар

Руководитель
учебно-производственного комплекса


/ Н.С. Бильтяева

Зав.библиотекой


/ С.А. Панчева



(подпись, МП)

М.С.Джабраилов

(инициалы, фамилия)

Преподаватель

(занимаемая должность)

Рецензия

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и
гражданских зданий.

Разработчик: Индустриальный институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет».

- общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- структура и содержание учебной дисциплины
- условия реализации учебной дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины составлена логично, структура рабочей программы соответствует принципу единства теоретического и практического обучения, разделы выделены дидактически целесообразно.

В рабочей программе учебной дисциплины определены цели и задачи, условия реализации, требования к результатам освоения.

Учебная нагрузка обучающихся, форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» соответствует учебному плану.

Материально-техническая база учебной дисциплины обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Перечень рекомендуемой литературы включает общедоступные основные и дополнительные источники, Интернет-ресурсы.

В рабочей программе определены формы, методы контроля и оценки результатов обучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает освоение знаний и умений по учебной дисциплине и направлена на формирование общих компетенций.

Рецензент:



подпись

Рахматуллаева З.З., преподаватель ИндИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 4, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде .

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

1.3. Реализация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Рабочая программа учитывает возможности реализации учебного материала и создания специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

1.4. Реализация учебной дисциплины в форме практической подготовки и с применением электронного обучения.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Реализация учебной дисциплины предусматривает проведение практических работ в форме практической подготовке обучающихся.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т.ч. в форме практической подготовки	170
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
<i>Консультация</i>	2
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание	50/42	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь к труду и обороне» (ГТО) 1 — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	42	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт, бег на расстояние до 50 м. Стартовый разгон. Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование технике длительного бега Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 минут. Бег 3000м – 5000м (юношам), 2000м – 3000м (девушкам) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники метания гранаты Метание различных снарядов с места, с разбега. Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега.	42	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.	Содержание	46/46	

Баскетбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	46	
	<p>Совершенствование техники стойки. Перемещений, остановок, поворотов. Комбинации из основных элементов перемещений</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча по кольцу Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники защитных действий Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие)</p> <p>Развитие кондиционных и координационных способностей Комбинации из основных элементов техники перемещений и ведения мячом.</p> <p>Игра Совершенствование техники игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.</p>	46	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.	Содержание	42/42	
Волейбол	В том числе практических занятий и лабораторных работ	42	
	<p>Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений, остановок. Комбинации из остановок элементов технике передвижений.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча. Варианты техники приема и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и</p>	42	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	защите. Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4. Плавание	Содержание	14/14	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	Совершенствование техники плавания вольным стилем, поворотов, стартового прыжка.	12	ОК 01 ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание	14/14	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций 2 – 5 км.	12	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6. Атлетическая гимнастика	Содержание	12/12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами Упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, эспандерами, на тренажерах.	12	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Консультация		2	
Промежуточная аттестация			
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с образовательной программой по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- гантели (разные),
- гири 16 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола.
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- городской открытый стадион;
- городская лыжная база
- плавательный бассейн

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> - Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> - Текст : электронный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполняемые учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете – защита презентации/доклада-презентации – защита реферата