

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Колледж экономики и информатики



УТВЕРЖДАЮ

Директор КЭИ УлГТУ

О.П.Каширина

08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Ульяновск
2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Организация-разработчик: КЭИ УлГТУ

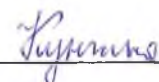
Разработчик: 

Дундукова Г.А., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общественно-социальных и гуманитарных дисциплин Колледжа экономики и информатики

Протокол № 1 от 30.08. 2016г.

Председатель комиссии  В.Э. Кунчина

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Симбирскэлектромонтаж»

 А.П. Ермолаев



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

По окончании освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

По окончании освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни;

По окончании освоения учебной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы **общие компетенции:**

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
– самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	170
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	–
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация - 3,4,5,6,7 семестр зачет 8 семестр дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Общетеоретические сведения		4	1
Тема 1.1. Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения	Содержание учебного материала 1. Основные понятия здорового образа жизни: здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Провести инструктаж по ТБ перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. История развития Олимпийского движения: основоположники, традиции, программа олимпиад.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Повторить инструкции по ТБ ИОТ-011, 016, 014, 056, 055, 015, доврачебную помощь при травмах, правила соревнований. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики (зарядки) - ежедневно. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ.</i>	1	
Тема 1.4. Профессионально - прикладная физическая подготовка	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные психофизиологические функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Изучить средства и методы профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.</i>	1	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Практические занятия. Спринтерский бег	1. Техника спринтерского бега, варианты низкого старта.	10	2
	2. Техника эстафетного бега.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Соблюдать самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнить специальные упражнения</i>		10	

	<i>для развития скоростных качеств, специальной выносливости. Повторить биомеханические основы техники бега, виды соревнований по легкой атлетике, прикладную значимость легкоатлетических упражнений. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.</i>		
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	1. Техника бега на средние дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	<u>16</u>	2
	2. Техника бега на длинные дистанции.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить бега до 25 мин. на развитие выносливости, бег с препятствиями, бег 2000м. (девушки), бег 3000 м. (юноши). Выполнить комплекс упражнений круговой тренировки для развития координационных способностей, силового варианта УГГ с гантелями.</i>	16	
Тема 2.3. Прыжки	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<u>6</u>	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку.</i>	6	
Тема 2.5. Метание гранаты	1.Техника метания гранаты с места и с разбега, в цель и на дальность.	<u>6</u>	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить метание гранаты 500-700 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м., в горизонтальную цель 2x2 м.</i>	6	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары.	<u>32</u>	2
	2.Техника игры в защите: перемещения, прием, блокирование		
	3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.		
	4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.		
	5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.		

	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике перемещений, для развития координационных способностей. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении.</i>	32	
Тема 3.2. Баскетбол	1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски мяча в корзину.	<u>32</u>	2
	2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам.		
	3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, варианты тактических систем в нападении.		
	4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные, варианты тактических систем в защите.		
	5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении.</i>		
Тема 3.3. Мини - футбол	1. Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, прыжки, удары по мячу.	<u>32</u>	2
	2. Техника игры в защите: отбор мяча, вбрасывание мяча.		
	3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные.		
	4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.		
	5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнить специальные упражнения по</i>		

	<i>технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа в секции по футболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов.</i>	32	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Общефизическая подготовка	1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на координацию, гибкость, равновесие, выносливость, сенсорику.	<u>10</u>	2
	2. Специальные упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	3. Специальные упражнения для профилактики и коррекции зрения.		
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики, комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале.</i>	10	
Тема 4.2. Висы и упоры на перекладине, брусках	1. Техника выполнения элементов, связок, комбинаций на низкой и высокой перекладинах, на брусках.	<u>8</u>	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале. Составить и выполнить общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, с эспандерами.</i>	8	
Тема 4.3. Элементы атлетической гимнастики (оздоровительное направление)	1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики.	<u>8</u>	2
	2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и увеличения мышечной массы.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале.</i>	8	
Тема 4.4. Акробатика	1. Техника выполнения перекатов вперед и назад.	<u>10</u>	2
	2. Техника выполнения кувырка вперед и назад.		
	3. Техника выполнения стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики, комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале.</i>	10	
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета:

Гимнастический инвентарь:

- перекладина,
- брусья параллельные,
- скамейка гимнастическая,
- планки металлические для прыжков,
- скакалки,
- штанга,
- гантели,
- мячи набивные,
- гимнастические маты поролоновые;

Легкоатлетический инвентарь:

- гранаты весом 500 г, 700 г,
- секундомеры,
- рулетка металлическая,
- эстафетные палочки,
- аптечка;

Лыжный инвентарь:

- лыжи беговые с креплениями,
- палки лыжные,
- ботинки лыжные,
- мазь лыжная для различной температуры

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные,
- мячи волейбольные,
- мячи футбольные,
- щиты баскетбольные с кольцами,
- сетки волейбольные со стойками,
- свистки судейские,
- аптечка

Спортивные костюмы для сборных команд:

- по баскетболу,
- по волейболу.
- по мини-футболу,

- по легкой атлетике,
- по лыжным гонкам.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- компьютер;
- тренажеры.

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

Основные источники:

- Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – 7-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
- Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 144 с.
- Залетаев И. П., Зотов А. П. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с
- Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений – 5-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.
- Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с.
- Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 126 с.
- Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений – 7-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.
- Лазарев И. В. Легкая атлетика: учебник для студ. высш. учеб. заведений – 5-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 625 с.
- Антонова О. Н. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений – 5-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 220 с.

Дополнительные источники:

- Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: учебник. – М., 2002.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: учебник. – М., 2000.
- Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие. – М., 2000.
- Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М., 2000
- Голощанов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М., 2000.
- Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
- Видякин М. В., Виненко В. И. Физкультура. 10, 11 классы: поурочные планы для занятий с юношами. – Волгоград: Учитель, 2005. – 186 с., 128 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Формируемые компетенции (профессиональные и общие компетенции)</i>	<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;	Составление плана самостоятельных занятий.
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.	- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях в проведении спортивных соревнований;	Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом.
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; основы ЗОЖ.	Выполнение рефератов, докладов.
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.	- способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками; - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.	Тестовые испытания, соревнования.

Разработчики:

КЭИ УлГТУ

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Г.А.Дундукова

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)