

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»
Рабочая программа учебной дисциплины
140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ОГСЭ.04 Физическая культура

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

Е.Ю. Захарова Е.Ю. Захарова

«30» августа 2013 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2013г.

СОГЛАСОВАНО:

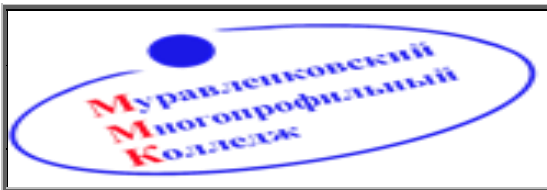
Председатель П(Ц)К

Е.С. Рожина Е.С. Рожина

«30» августа 2013 г.

Муравленко, 2013

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Атнабаева Н.В. <i>Атнабаева</i>	30.08.2013
	преподаватель	Бояркин А.Д. <i>Бояркин</i>	30.08.2013
Провел экспертизу		Яроцкая А.А. <i>Яроцкая</i>	30.08.2013
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 30.08.2013, 12:20		КЭ: _____ Стр. 1 из 25



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	25



1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.

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

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

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.

В результате освоения дисциплины студент должен иметь сформированные компетенции:

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК 1);
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 2);
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3);
- осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач (ОК 4);
- использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (ОК 5);
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами (ОК 6);
- брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий (ОК 7);
- самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК 8);
- ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности (ОК 9);
- исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (ОК 10).

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 258 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часа;
самостоятельной работы студента 86 часов.



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

ОГСЭ.04 Физическая культура

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	–
практические занятия	172
контрольные работы	–
курсовая работа (проект)	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Ходьба, бег, метание, прыжки в длину и высоту, гимнастические упражнения, спортивные игры, передвижение на лыжах, комплексы производственной гимнастики, атлетической гимнастики	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	



2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		76	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	15	
	1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 метров, эстафетный бег 4x100 метров; техника бега на различные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание мяча.		1
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	10	
	1 Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Тесты определения уровня физической подготовленности.	2	
	2 Инструктаж по технике безопасности. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Контрольные нормативы.	2	
	3 Совершенствование техники спринтерского бега (высокий, низкий старт). Развитие выносливости. Сгибание рук в висе.	2	
	4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Изучение различных видов бега. Бег 30 метров, челночный бег 5x10 метров.	2	
	5 Совершенствование техники эстафетного бега, техники передачи эстафетной палочки. Метание мяча с различных положений. Бег 1000 метров.	2	
	Самостоятельная работа:	5	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений для развития быстроты. 2. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 3. Составить комплекс упражнений для развития выносливости. 4. Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут. 5. Выполнить прыжки через скакалку.		
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:	13	
	1 Строевые упражнения: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями; с набивными мячами;		2



	упражнения с мячом; обручем (девушки). Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	8	
6	Обучение и совершенствование акробатики. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина.)	2	
7	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина).	2	
8	Основы обучения движениям. Обучение опорному прыжку через коня. Кувырок через препятствие. Разгибание туловища.	2	
9	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа.	2	
	Самостоятельная работа:	5	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Составить комплекс релаксационной гимнастики. 4. Выполнить упражнения для развития силы и статической выносливости.		
Тема 1.3 Спортивные игры		26	
Тема 1.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:	22	3
1	Техника безопасности игры. Ловля и передачи мяча, ведение, броски мяча с места, в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	16	
10	Правила игры и судейства. Совершенствование основных технических и тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
11	Совершенствование передвижений и стоек. Совершенствование технической подготовки. Жонглирование. Двухсторонняя игра.	2	
12	Совершенствование техники и тактики игры (взаимодействие с заслоном). Штрафной бросок. Двухсторонняя игра (через центрального).	2	
13	Приёмы игры в нападении и защите. Техника персональной защиты. Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	2	
14	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Передача мяча двумя руками от груди на быстроту. Двухсторонняя игра.	2	
15	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок в кольцо после ведения. Двухсторонняя игра.	2	
16	Совершенствование основных технических и тактических приёмов игры. Двухсторонняя игра.	2	



	17	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Двухсторонняя игра (через центрального).	2	
	Самостоятельная работа:		6	
		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Выполнить основные технические и тактические приёмы игры в баскетболе. 2. Выполнить бег с ускорением. 3. Использовать разученные игровые приёмы в соревновательной обстановке.		
Тема 1.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала:		20	3
	1	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приёмов игры. Поддачи, передачи, приёмы мяча снизу и сверху. Блокирование, нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		14	
	18	Совершенствование технической подготовки: техники нападения. Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	2	
	19	Совершенствование техники игровых действий в волейболе. Верхняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2	
	20	Обучение блокированию. Совершенствование передач, приёма, подач мяча в волейболе. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2	
	21	Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	22	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	23	Совершенствование техники и тактики игры (нападающий удар). Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра.	2	
	24	Совершенствование техники и тактики игры (блок). Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра. Нормативы по технике игры.	2	
	Самостоятельная работа:		6	
		<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости. 2. Составить комплекс упражнений для развития координации. 3. Составить комплекс специальных упражнений для занятий волейболом. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. История развития волейбола. 2. Возникновение волейбола в России.		
	Тема 1.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		14
1		Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на другой ход. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
Лабораторные работы		–		
Практические занятия:		10		



	25	Выбор снаряжения. Совершенствование одновременного и попеременного двухшажного хода. Учебная дистанция 1 км.	2	
	26	Переход с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции 2 км с применением ранее изученных элементов.	2	
	27	Совершенствование техники конькового хода. Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 3 км с применением ранее изученных элементов.	2	
	28	Техника подъёмов и спусков. Совершенствование техники конькового хода на дистанции 3 км.	2	
	29	Соревновательная дистанция 1 км (классическим ходом). Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа:		4	
	<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <p>1. Прохождение дистанции до трёх километров классическим ходом.</p> <p><i>Подготовить сообщения на темы:</i></p> <p>1. Звёзды советского и российского лыжного спорта.</p> <p>2. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>3. Выбор спортивного снаряжения для занятий лыжной подготовкой.</p>			
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:		25	2
	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		18	
	30	Цели и задачи. Развитие физических качеств студентов.	2	
	31	Развитие профессионально важных физических качеств. Комплекс гимнастики. Комплекс на тренажёрах. Упражнения с гирей.	2	
	32	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики. Комплекс на тренажёрах. Упражнения с гирей.	2	
	33	Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Комплекс гимнастики. Выталкивание гири двумя руками. Комплекс на тренажёрах.	2	
	34	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики. Рывок гири. Комплекс на тренажёрах. Упражнения с гирей.	2	
	35	Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Комплекс гимнастики. Жим штанги лёжа. Комплекс на тренажёрах.	2	
	36	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики. Бег 300 метров. Комплекс на тренажёрах. Упражнения с гирей.	2	
	37	Развитие выносливости, силы. Бег 500 м. Становая тяга. Комплекс на тренажёрах. Упражнения с гирей.	2	



	38	Развитие выносливости, силы. Комплекс производственной гимнастики. Бег 700 м. Комплекс на тренажёрах. Упражнения с гирей.	2	
	Самостоятельная работа:		7	
		<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс упражнений с гантелями. 2. Составить комплекс упражнений с отягощением. 3. Составить комплекс упражнений на выносливость. 4. Осуществлять контроль за состоянием здоровья. <p><i>Подготовить рефераты на темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сила. Методы развития и контроля. 2. Выносливость. Методы развития и контроля. 		
Раздел 2 Учебно-тренировочный			76	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		16	1
	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег на 30 и 60 метров. Челночный бег 5x10 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Кроссовая подготовка, бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Метание гранаты на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		10	
	39	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 и 60 метров. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	
	40	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 5x10 метров.	2	
	41	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.	2	
	42	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.	2	
	43	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	2	
	Самостоятельная работа:		6	
		<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств. 3. Составить комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости. 		
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:		16	
	1	Строевые упражнения: перестроение в одну шеренгу, в колонну по одному, по два, ходьба в колонне, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: упражнения в паре с партнёром; упражнения с гантелями; с набивными мячами; упражнения с мячом; обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных забо-		2



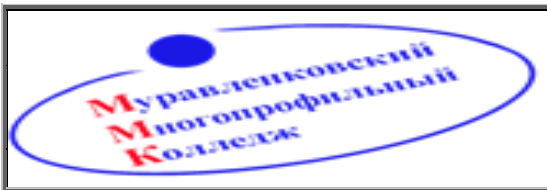
	леваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения на перекладине: подъёмы, перевороты, соскоки. Висы и упоры. Упражнения на брусьях: подъёмы, махи, стойки, соскоки. Опорные прыжки через гимнастического коня. Акробатика.		
	Лабораторные работы		–
	Практические занятия:		10
44	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование элементов акробатики, художественной гимнастики. Упражнения в равновесии.		2
45	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Подъём в упор силой из вися.		2
46	Висы и упоры. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (юноши).		2
47	Совершенствование упражнений на брусьях (стойки, махи, соскоки). Комплекс производственной гимнастики.		2
48	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня.		2
	Самостоятельная работа:		6
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики. 3. Составить комплекс релаксационной гимнастики. 4. Выполнить упражнения у гимнастической стенки. 5. Выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки.		
Тема 2.3 Спортивные игры			26
Тема 2.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:		20
1	Ловля и передачи мяча, вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты, перехват, приёмы применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по правилам баскетбола.		3
	Лабораторные работы		–
	Практические занятия:		14
49	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двухсторонняя игра.		2
50	Обучение заслонам, накрыванием, перехватам мяча. Учебная игра.		2
51	Совершенствование перехватов, заслонов. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		2
52	Приёмы тактики игры в нападении и защите. Техника зонной защиты.		2
53	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Двухсторонняя игра.		2
54	Совершенствование техники и тактики игры. Штрафной бросок.		2
55	Совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры. Бросок в кольцо после ведения с двух		2



	шагов. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа:	6	
	<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс специальных упражнений для занятий баскетболом. 2. Составить комплекс упражнений для развития ловкости и координационных способностей. 3. Выполнить бег в умеренном темпе. <p><i>Подготовить доклады на темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы развития ловкости. 2. Средства и методы развития быстроты. 3. Общая характеристика координационных способностей и скоростно-силовых качеств. 		
Тема 2.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала:	22	3
	1 Передачи, подачи мяча, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и с последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	16	
	56 Техника безопасности игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
	57 Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём мяча одной рукой с последующим падением. Правила игры. Двухсторонняя игра.	2	
	58 Совершенствование передач, приёма, подач мяча в волейболе. Верхняя передача над собой. Учебная игра.	2	
	59 Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Нижняя передача над собой. Двухсторонняя игра.	2	
	60 Совершенствование техники двойного блока в волейболе. Верхняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	61 Обучение технике приёмов мяча одной рукой в падении. Нижняя передача в парах. Учебная игра.	2	
	62 Совершенствование техники приёмов мяча одной рукой в падении. Верхняя прямая подача мяча в 6-ю зону.	2	
	63 Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа:	6	
	<p><i>Тематика внеаудиторной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс упражнений на силу верхнего плечевого пояса. <p><i>Подготовить сообщения на темы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика общей и специальной подготовки волейболиста. 2. Характеристика спортивной игры «Волейбол». 3. Организация и проведение соревнований по волейболу по действующим правилам ВФВ. 4. Звёзды российского и мирового волейбола. 		



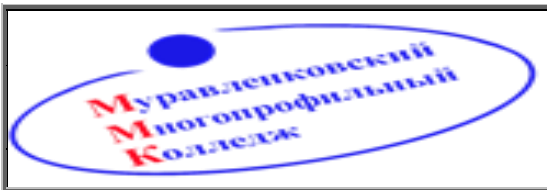
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		14	3
	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 10 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Спуски, подъёмы, торможения. Правила соревнований по лыжным гонкам.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		10	
	64	Совершенствование техники одновременных ходов. Обучение торможению плугом.	2	
	65	Совершенствование техники попеременных ходов. Обучение торможению упором.	2	
	66	Совершенствование техники переходов с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переход с классических ходов на коньковый ход. Техника преодоления препятствий.	2	
	67	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) свободным стилем.	2	
	68	Соревновательная дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши). Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа:		4	
<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений на лыжах. 2. Прохождение дистанции до пяти километров классическим ходом. <i>Подготовить рефераты на темы:</i> 1. Характеристика и классификация лыжных ходов. 2. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании студентов. 3. Игры на занятиях лыжной подготовкой.				
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:		23	2
	1	Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Система студенческих спортивных соревнований. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивной подготовки студентов.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		16	
	66	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты. Совершенствование и выполнение прикладных гимнастических упражнений. Лазание: по канату, по шесту, по лестнице.	2	
	67	Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Бег 300 метров. Упражнения в равновесии: передвижение по узкой и неустойчивой опоре.	2	
68	Развитие выносливости. Упражнения с гантелями, упражнения на тренажёрах. Бег 500 метров. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.	2		



	69	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 20-30 минут. Бег 700 метров. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	70	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Рывок гири. Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия.	2	
	71	Развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий на тренажёрах.	2	
	72	Развитие ловкости, силы. Выталкивание гири двумя руками. Пресс удержание ног под углом 30 градусов лёжа на спине. Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.	2	
	73	Развитие силы мышц тела: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; поднимание туловища из положения, лёжа. Комплекс упражнений на тренажёрах.	2	
	Самостоятельная работа:		7	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс производственной гимнастики. 2. Составить комплекс упражнений с гантелями, гимнастическими палками. 3. Выполнить комплекс утренней гимнастики. <i>Подготовить рефераты на темы:</i> 1. Основные формы оздоровительной физической культуры. 2. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.			
Раздел 3 Учебно-практический			20	
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		7	1
	1	Бег на 60 метров, 100 метров с высокого старта. Бег на 500 метров, 1000 метров. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.		
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия:		4	
	77	Совершенствование техники бега на спринтерские и средние дистанции. Бег 60 метров, 100 метров. Техника метания гранаты с разбега на дальность 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2	
	78	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши). Техника прыжка в длину с места и с разбега.	2	
	Самостоятельная работа:		3	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Выполнить прыжок в длину с места. 2. Выполнить бег в медленном темпе до 12-ти минут.			
Тема 3.2 Гимнастика	Содержание учебного материала:		7	2
	1	Упражнения на снарядах (брусья, перекладина). Акробатика. Висы и упоры. Комплекс вводной и производствен-		



	ной гимнастики.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	4	
79	Совершенствование упражнений на снарядах (брусья, перекладина). Элементы акробатических упражнений.	2	
80	Вис согнувшись, вис, прогнувшись на перекладине. Вис на согнутых руках на высокой перекладине обратным хватом (девушки). Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине обратным хватом (юноши). Комплекс вводной и производственной гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа:	3	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс производственной гимнастики. 2. Выполнить комплекс утренней гимнастики.		
Тема 3.3 Спортивные игры		8	
Тема 3.3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:	7	3
1	Технические и тактические приёмы ведения игры. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Штрафной бросок. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	4	
81	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо после ведения, после передачи партнёра. Техника и тактика ведения игры. Учебно-тренировочная игра.	2	
82	Взаимодействие игроков в защите. Техника зонной и персональной защиты. Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа:	3	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Выполнить штрафной бросок. <i>Подготовить сообщения на темы:</i> 1. Характеристика спортивной игры «Баскетбол». 2. Особенности двигательной деятельности в спортивных играх.		
Тема 3.3.2 Волейбол	Содержание учебного материала:	7	3
1	Техника и тактика приёмов ведения игры в «Волейбол». Поддачи, приёмы и передачи. Нападающий удар, блокирование. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	4	
83	Совершенствование верхней прямой подачи мяча в волейболе. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Двухсторонняя игра.	2	
84	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование передач, приёма мяча в волейболе. Нижняя пе-	2	



	редача над собой. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа:	3	
	<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов. <i>Подготовить презентации на темы:</i> 1. Правила игры в волейбол. Разметка волейбольной площадки. 2. Тактические действия игроков в защите и нападении.		
Тема 3.4 Профессио-нально-прикладная физическая подго-товка	Содержание учебного материала:	10	3
	1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия:	4	
	85 Развитие выносливости. Упражнения с гантелями, упражнения на тренажёрах. Бег 500 метров. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	86 Развитие ловкости, силы. Выталкивание гири двумя руками. Пресс удержание ног под углом 30 градусов лёжа на спине. Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа:	6	
<i>Тематика внеаудиторной работы:</i> 1. Составить комплекс упражнений на работу вестибулярного аппарата. 2. Составить комплекс упражнений на мышцы живота. 3. Составить профессиограмму будущей деятельности. <i>Подготовить доклады на темы:</i> 1. Цель и задачи производственной физической культуры. 2. Взаимосвязь физической культуры и организации труда.			
Всего:		258	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

Оборудование спортивного зала:

- перекладина;
- брусья;
- канат;
- конь гимнастический;
- козёл гимнастический;
- мостики подкидные;
- барьеры беговые;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные и сетка для мини футбола;
- коврики гимнастические;
- мешок боксерский;
- стойки и планка для прыжков в высоту;
- канат для перетягивания 10 м;
- гранаты для метания;
- стол теннисный;
- скакалки;
- обручи;
- компас;



- насос для мячей;
- секундомеры;
- конус для разметки;
- клюшки хоккейные;
- форма спортивная баскетбольная;
- форма спортивная волейбольная;
- форма спортивная футбольная.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска;
- мультимедиапроектор.

Оборудование тренажёрного зала:

- тренажёр – велоэргометр;
- тренажёр для приседаний;
- тренажёр для жима лёжа;
- тренажёр для ног Смита;
- тренажёр – скамья Скотта;
- тренажёр – скамья для пресса;
- тренажёр вертикальная и горизонтальная тяга;
- тренажёр – жим ногами;
- штанги олимпийские;
- пояс штангиста;
- гантели;
- гири 16 кг, 24 кг, 32 кг;
- блины 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг;
- утяжелители 2 кг для бега.

Открытый стадион:

- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- турник уличный, брусья уличные;



- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- гранаты учебные Ф-1;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

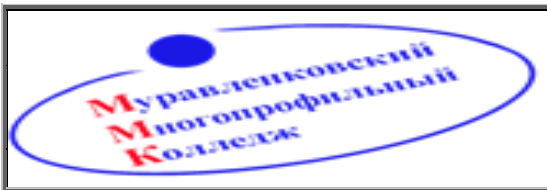
Основные источники:

- 1 Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2012.
- 2 Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М., 2010.

Дополнительные источники:

- 1 Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [Текст] / А.А. Бирюкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 2 Бояркин, А.Д. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в баскетбол [Текст] / А.Д. Бояркин, А.В. Шут. – Муравленко, 2010.
- 3 Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2006.
- 4 Лях, В.И. Физическая культура 10 – 11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
- 5 Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст] / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
- 6 Погадаев, Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1 – 11 классы [Текст]: метод. пособие / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010.
- 7 Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2014.
- 8 Смирнов, О.А. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол [Текст]: / О.А. Смирнов. – Муравленко, 2009.

Интернет-ресурсы:



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

ОГСЭ.04 Физическая культура

- 1 Здоровый образ жизни. Бег. Комплекс упражнений. Физкультура и спорт. Лечебное питание. Здоровье позвоночника всё для вас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fisio.ru/fisiokids.html
- 2 Классика преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fizkulturavshkole.ru
- 3 Развитие физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkult-ura.ru
- 4 Физкультура для всех: для детей и взрослых гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura-vsem.ru



4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	устный опрос (фронтальный опрос), определение уровня физического развития, наблюдение, выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов, оценивание самостоятельной работы.
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	оценивание самостоятельной работы, устный опрос (фронтальный опрос), тестирование.

Изучение дисциплины позволяет формировать у студентов следующие общие компетенции (ОК):

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; – демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)



ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	– нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	– демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий	– проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– планирование обучающимся повышения личностного и квалификационного уровня	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	– проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	– демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности	Наблюдение, беседа, анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа)



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4.4 и выше	5.1–4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9–5.3	6.1 и ниже
			17	4.3	5.0–4.7	же 5.2	4.8	5.9–5.3	же 6.1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7.3 и выше	8.0–7.7	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3–8.7	9.7 и ниже
			17	7.2	7.9–7.5	же 8.1	8.4	9.3–8.7	же 9.6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	14.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	25.50	27.20	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	45.00	52.00	без учёта времени
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	7.3	8.0	8.3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

ОГСЭ.04 Физическая культура

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.00	13.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	19.00	21.00	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	1.20	без учёта времени
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	8.4	9.3	9.7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

140448 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

ОГСЭ.04 Физическая культура

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	заменённых	новых	аннулированных					