

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.09.2023 11:37:58
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581b670c5c419

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии ФКиБЖ
Протокол от 05 июня 2023 г. № 10
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»

от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 30 июня 2023 г. №8

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1580, зарегистрированного в Министерстве юстиции России от 22.12.2016 г. № 44904, укрупненная группа 15.00.00 Машиностроение

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Разработчик:

Корольчук О.Ю., преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

Лист изменений и дополнений
к «Основной образовательной программе по специальности
15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного
оборудования (по отраслям) базовый уровень
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Краснодарского края
«Краснодарский монтажный техникум»

Утвержден приказом директора № 660 от 30.06.2022 г., одобрен решением педагогического совета: протокол от 29.06.2022 г. № 5.

В целях соблюдения требований федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (статья 11), в связи с приказом № 796 от 01 сентября 2022 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в министерстве юстиции РФ от 11 октября 2022 №70461) внести в основную образовательную программу по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), в том числе в приложения к ней следующие изменения:

В Раздел 4. Планируемые результаты освоения образовательной программы, пункт 4.1. Общие компетенции, заменить формулировки компетенций:

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК.02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК.09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	175
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	169
в форме практической подготовки	171
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1 Основы физической культуры		2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	<i>ОК1-ОК11</i>
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2 Легкая атлетика		42	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	<i>ОК1-ОК11</i>
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		
	1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	2 Техника беговых упражнений		
	3 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	4 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	5 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
7 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	<i>ОК1-ОК11</i>
	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
2 Разучивание комплексов специальных упражнений			

	3	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	4	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	5	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	6	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	7	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		14	ОК1-ОК11
	Техника бега на средние дистанции.			
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	3	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	4	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	5	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
6	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив			
7	Техника метания гранаты, контрольный норматив			
Раздел 3 Баскетбол			40	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		10	ОК1-ОК11
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	Практические занятия			
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
2	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		10	ОК1-ОК11
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
2	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание учебного материала		10	ОК1-ОК11
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	Практические занятия			

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		10	<i>OKI-OKII</i>
	Техника владения баскетбольным мячом			
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
Раздел 4 Волейбол			40	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		10	<i>OKI-OKII</i>
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	Практические занятия			
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая		
	2	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.		
	3	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	4	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
5	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		10	<i>OKI-OKII</i>
	Техника нижней подачи и приёма после неё			
	Практические занятия			
	1	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		10	<i>OKI-OKII</i>
	Техника прямого нападающего удара			
	Практические занятия			
	1	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала		10	<i>OKI-OKII</i>
	Техника прямого нападающего удара			
	Практические занятия			

волейбольным мячом	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху		
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	3	Учебная игра с применением изученных положений		
	4	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика			10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		10	<i>OK1-OK11</i>
	Техника коррекции фигуры			
	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	2	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Раздел 6 Лыжная подготовка			41	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		37	<i>OK1-OK11</i>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).			
	Практические занятия			
	1	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы		
	2	Полуконьковый и коньковый ход		
	3	Передвижение по пересечённой местности		
	4	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте		
	5	Прыжки на лыжах с малого трамплина		
	6	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	7	Катание на коньках		
	8	Посадка		
	9	Техника падений		
	10	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту		
	11	Разгон, торможение		
	12	Техника и тактика бега по дистанции		
13	Пробегание дистанции до 500 метров			
14	Подвижные игры на коньках			
15	Кроссовая подготовка			

	16	Бег по стадиону		
	17	Бег по пересечённой местности до 5 км		
		<i>Самостоятельная работа</i>	2	
		<i>Промежуточная аттестация</i>	2	
		Всего	175	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- Основы здорового образа жизни;- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)- Средства профилактики перенапряжения	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>