

МИНОБРНАУКИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УМиНР  
Л.Ю. Полякова  
«27» 08 20 20 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт системы вентиляции и кондиционирования»

Форма обучения:

очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт системы вентиляции и кондиционирования.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчики:

Марина И.А., преподаватель СПО

Рекомендована предметно-цикловой комиссией общеобразовательного учебного цикла по специальности 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт вентиляции и кондиционирования» протокол № 1 от «27» 08 2020 г.

Афанасова Д.К. 

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 15.02.13 «Техническое обслуживание и ремонт системы вентиляции и кондиционирования».

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

ОК 06 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

ОК 08 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

ОК 06 - 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);

ОК 08 - средства профилактики перенапряжения.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 10 часов;  
консультаций 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>140</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
В 1 семестре	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося	10
Консультация	2
Во 2 семестре	
теоретическое обучение	2
практические занятия	92
Консультация	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 1-2 семестрах	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>		<b>54</b>	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	<b>28</b>	ОК-6,  ОК-8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	4	
	2. Высокий, средний, низкий старты.	4	
	3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4	
	4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	
	5. Метание гранаты на дальность и в цель	4	
	6. Спортивная ходьба.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	4		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	<b>10</b>	ОК-6,  ОК-8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	<b>16</b>	ОК-6,  ОК-8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Комплексы упражнений с собственным весом.	4	
	2. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	4	
	3. Упражнения для развития гибкости	4	
	4. Участие в судействе спортивных состязаний.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Консультация	1		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>68</b>	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	<b>22</b>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке.	4	

	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.	4	ОК-6,
	3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.	4	
	4. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.	4	
	5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	<b>18</b>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4	
	2. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	4	
	3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	4	ОК-6,
	4. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	4	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала	<b>12</b>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек.	2	
	2. Удары мяча. Розыгрыши стандартных положений.	2	
	3. Совершенствование технических приемов.	2	
	4. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД.	2	ОК-6,
	5. Проведение игры в футбол	2	
Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК-8	
Тема 2.4. Плавание	Содержание учебного материала	<b>16</b>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Кроль на груди. Кроль на спине.	4	
	2. Плавание брассом. Плавание на боку.	4	
	3. Краткая характеристика и значение прикладного плавания. Техника прикладного плавания.	4	
	4. Участие в судействе спортивных состязаний.	4	ОК-6,
Самостоятельная работа обучающихся	-		

			ОК-8
	Консультация	1	
<b>Раздел 3. Контрольные нормативы</b>		<b>18</b>	
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	<i>12</i>	ОК-6,
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Сдача нормативов по лёгкой атлетике.	4	ОК-8
	2. Сдача нормативов по гимнастике.	4	
	3. Сдача нормативов по волейболу.		
	4. Сдача нормативов по баскетболу.		
	5. Сдача нормативов по футболу.	4	
	6. Сдача нормативов по плаванию.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Консультация	2		
<b>Всего:</b>		<b>140</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

Оборудование открытого стадиона:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- яма для прыжков в длину;
- турники.

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, сетки футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Феникс, 2016.

2. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Учебное пособие. ГЭОТАР-Медиа, 2016.

3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. Academia, 2013.

4. Муллер, А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер. - М.: Изд-во Юрайт, 2017. – 424 с.

Дополнительные источники:

1. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.

2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</li><li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</li></ul>
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li><li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li><li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li><li>- выполняет требуемые элементы.</li></ul>