

Министерство образования и науки РФ  
Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего профессионального образования  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:  
Директор ОФ СаГУ

*О.А. Гавриш*  
« 20 » г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДб.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы**  
(базовый уровень среднего профессионального образования)  
Квалификация: техник -электрик

**специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного  
оборудования**  
(в нефтегазовой отрасли)  
(базовый уровень среднего профессионального образования)  
Квалификация: техник-механик

**специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений**  
(базовый уровень среднего профессионального образования)  
Квалификация: техник-технолог

Оха  
20 14 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180), а также примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» 10.04.2008г. и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008г.

Организация-разработчик: Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сахалинский государственный университет»

Разработчики:

Валиулов Салимджан Хайдардянович, преподаватель  
(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

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

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

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК ОД, ОГСЭ и ЕН ОФ СахГУ

Протокол № 1 от 05.09 2014г. *С.С.*

Рекомендована к утверждению методическим советом ОФ СахГУ *Чударова*

Протокол № 3 от 12.09. 2014г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДб.13 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в пределах реализации среднего общего образования для специальностей среднего профессионального образования технического профиля в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура» с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Владеть общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 61 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	61
в том числе:	
составление комплексов упражнений	2
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	6
Реферат	2
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	51
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

### 1.5 Соответствия компетенций и составных частей РП

Содержание учебного материала	Общие компетенции								
	ОК1	ОК2	ОК3	ОК4	ОК5	ОК6	ОК7	ОК8	ОК9
Раздел 1. Лёгкая атлетика		+				+		+	+
Раздел 2. Фитнес- гимнастика		+	+			+	+	+	+
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		+	+			+		+	+
Раздел 4. Лыжный спорт		+				+		+	+
Раздел 5. Оценка уровня физического развития		+	+	+	+	+	+	+	+
Раздел 6. Основы физической культуры	+			+	+	+		+	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		25	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>5. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества</li> </ol>		
	Практические занятия	5	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> </ol>		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</li> <li>4. Социальные функции физической культуры.</li> <li>5. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> </ol>		
	Практические занятия	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>3. Закрепление практики судейства.</li> </ol>		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</li> </ol>		
	Практические занятия	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции</li> <li>2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</li> </ol>		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику бега по дистанции.</li> <li>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>3. Разучивание комплексов специальных упражнений.</li> </ol>		
	Практические занятия	6	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание выносливости.</li> </ol>		
Тема 1.5.	Содержание		

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия				6
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
Самостоятельная работа			10		
	1.	Составление комплексов упражнений.			
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 2. Фитнес-гимнастика			26		
Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	Содержание			2	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений на тренажёрах для воздействия на основные группы мышц. Основные направления развития физических качеств.			
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
	3.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её			
	4.	определяющие.			
Практические занятия		8			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений на тренажёрах для воздействия на основные группы мышц.			
Тема 2.2. Основы ритмической гимнастики	Содержание			2	
	1.	Техника танцевальных упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.			
	2.	Техника и совершенствование упражнений на основные группы мышц под музыкальное сопровождение.			
	Практические занятия				6
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения комплекса ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.			
Содержание					
Тема 2.3. Степ-аэробика	1.	Техника выполнения движений в степ-аэробике. Общая характеристика, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения руками и ногами в различных видах степ-аэробики.		3	
	2.	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости.			
	3.				
	Практические занятия				4
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Теоретические сведения о степ-аэробике. Воспитание выносливости и координации движений			
Тема 2.4. Стретчинг-аэробика	Содержание		4	3	
	1.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.			
	2.	Общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.			
	3.	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий.			

	4.	Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.		
	2.	Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий.		
	Самостоятельная работа		16	
	1.	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.			26	
Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	Содержание			
	1.	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач.		2
	2.	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп		
	3.	Упражнения со свободными весами и с весом собственного тела.		
	4.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Практическое занятие		26	
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах и со свободными весами.		
	2.	Воспитание скоростно-силовых качеств		
	3.	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятий.		
	Самостоятельная работа		18	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2.	Выполнение упражнений с собственным весом.		
	3.	Совершенствование развития физических качеств		
Раздел 4. Лыжная подготовка			24	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание			
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		6	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание			
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		6	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника	Содержание			
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		

перехода с хода на ход.	Практические занятия		6	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание			3
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.		
	Самостоятельная работа		15	
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование спусков, подъемов Тематика рефератов:			
2.	- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).			
Раздел 5. Оценка уровня физического развития			16	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
Практическое занятие		4		
1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.			
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		4	
1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.			

Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 5.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 5.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 5.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание			
	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Раздел 6. Основы физической культуры				
Тема 6.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала		Во время уроков	1
	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры			

	Физическая культура в структуре профессионального образования. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа	2	
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
	Итого	178	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. учеб. Заведений. Н.В.Решетников и др. 10 изд., стер. - М - Издательство центр «Академия», 2010

Дополнительные источники:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура (СПО) Учебник, изд. ООО «Кно Рус». 2013г.
2. Кузнецов В. С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник, изд. ООО «Кно Рус». 2012г.

Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Формирование компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Умения:		
1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.	ОК2, ОК3, ОК5, ОК8
Знания:		
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.	ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8, ОК9