Смоленское областное государственноебюджетное профессиональное образовательное учреждение«Техникум отраслевых технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

г. Демидов
2019 год

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методической комиссией Теоретического обучения Протокол №___от «___» _____2019г.	Методическим советом Протокол №___	Директор СОГБПОУ СПО «Техникум отраслевых технологий»
От «___»_____2019 г.	Председатель	от «___»_____2019г.
Председатель _____/Боровцова Г.В../	_____/Идьина Н.С./_____/Путенкова Г.Г./	

Организация-разработчик: СОГБПОУ «Техникум отраслевых технологий» (Демидовское отделение)

Составитель: Новиков Игорь Анатольевич, преподаватель первой категории

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура » разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развитии образования» (ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21. 07. 2015 г

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы СПО с одновременным получением среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

.

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 3

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 6

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 14

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.07. «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиля» в соответствии с обязательным минимумом содержания среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки

профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

и физических качеств;владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем-194

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
теория	6
практические занятия	188

2.2 **Тематический план и содержание по учебной дисциплине (физическая культура)**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество часов к выдаче
Теоретическая часть	6
Практическая часть	188
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
Лыжная подготовка	30
Спортивные игры (по выбору)	66
Гимнастика	18
Теннис	38

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	**6**	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**188**	
Тема 1.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	**36**	*2*
	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,высокий и низкий старт.,стартовоеускорение,финиширование, бег 100 метров, эстафетный бег 4х100; 4х400, по прямой с различной скоростью, равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),прышки в длину с разбега способом согнув ноги, метание гранаты 500 грамм(девушки и 700 грамм (юноши).Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе по пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.Метание гранаты.		
Тема 1.2. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	**66**	*2*
	1 **Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» , с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с		

		места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра . **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом , без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.		
		В зависимости от задач на занятиях проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.		
		После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.		
		В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		**18**	*2*

	1	Строевая подготовка Построение в шеренгу. Повороты на право, на лево, кругом. Перестроение в колонну по два, по три. Повороты в движении. Упражнение на высокой перекладине: подтягивание, выход силой, подъем переворотом, склепка. Опорный прыжок через коня. Упражнения на брусьях. Акробатические упражнения: кувырки вперед назад, колесо, мостик, стойка на лопатках.		
Тема 1.4. Лыжная подготовка.	**Содержание учебного материала**		**30**	*2*
	1	**Лыжная подготовка.** Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) , до 10 км (юноши) .		
Тема 1.5. Теннис.	1	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.	**38**	
		Всего:	**194**	

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 руководство

3-продуктивный(планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

При реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал, тренажерный зал, стадион.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские);
- скакалки;
- обруч;
- шведская лестница;
- гимнастические маты;
- перекладина;
- брусья;
- гимнастический козел;
- гимнастический мостик.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса;
- штанга;
- помост;
- гири;
- тренажер для ног;
- гантели;
- зеркало.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- секундомер;
- фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Основные источники

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего

профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2012.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

2. Дополнительные источники

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2012.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2012.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2013.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2014.
9. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
10. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
11. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
12. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

13. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольи оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные результаты: • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории	Оценка выполнения практических и индивидуальных заданий, наблюдение при проведении внеурочного мероприятия и секционного занятия.

самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите	
метапредметные результаты: • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной	Оценка выполнения практических и индивидуальных заданий, наблюдение при проведении внеурочного мероприятия и секционного занятия, зачет

информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	
предметные результаты: • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Устный опрос, зачет, дифференцированный зачет