

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2020 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе
Разработчик: Веряскина Н.П., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура рабочей программы учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5. Возможности использования программы в других ПООП	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина **Физическая культура** относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;

- выполнять простейшие приёмы массажа и самомассажа;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК-01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК-02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК-03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК-04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК-05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК-06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК-07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК-08	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК-09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка обучающегося	336 часов
Обязательная аудиторная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168 часов
Самостоятельная работа обучающегося	168 часов
Промежуточная аттестация в форме <i>зачётов, дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,
1	2
Раздел 1. Практическая часть	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметом. Подвижные игры. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка».
Тема 1.2 Лёгкая атлетика	
	1 Ходьба и бег. Основы техники движений.
	2 Особенности дыхания в процессе бега.
	3 Освоение техники бега по прямой.
	4 Бег на короткие дистанции, бег с ускорением.
	5 Повторный бег. Бег по повороту.
	6 Низкий старт, стартовый разгон.
	7 Переменный бег. Закрепление изученных элементов.
	8 Техника и тактика эстафетного бега.
	9 Финиширование. Закрепление изученных элементов.
	10 Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге.
	11 Техника бега по твёрдому и мягкому грунту.

	12	Основы техники легкоатлетических прыжков.
	13	Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка.
	14	Техника метания легкоатлетических снарядов.
	15	Метание гранаты с места, с разбега.
	16	Закрепление изученных элементов.
		Самостоятельная работа обучающихся. 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных процессов самостоятельных занятий. 2.Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика».
Тема 1.3 Гимнастика		
	1	Строевые приёмы, гимнастические перестроения.
	2	Разновидности поворотов на месте и в движении.
	3	Комплекс вольных упражнений.
	4	Элементы акробатики. Переворот боком.
	5	Разновидности кувырков и стоек, равновесие.
	6	Соединение элементов в комбинации.
	7	Элементы атлетической гимнастики.
	8	Виды упражнений на гимнастических снарядах.
	9	Техника упражнений на низкой перекладине.
	10	Техника упражнений на высокой перекладине.
	11	Висы и их варианты, подтягивания.
	12	Соединение элементов в комбинации.
	13	Разновидности опорного прыжка:
	14	Техника лазания по канату в два и три приёма.
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата по теме «Гимнастика».	
Тема 1.4 Спортивные игры. Баскетбол.		
	1	Понятие о технике. Основы игры.

	2	Разновидности стоек и перемещений.
	3	Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра.
	4	Способы ведения мяча. Виды бросков.
	5	Различные способы выбивания мяча.
	6	Закрепление изученных элементов.
	7	Тактика нападения: учебная игра.
	8	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча
	9	Командные действия игроков в нападении.
	10	Тактика защиты: учебная игра.
	11	Личная защита: действия игроков
	12	Командные действия игроков в защите.
	13	Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Изучение правил по баскетболу.
Тема 1.5 Лыжная подготовка		
	1	Значение лыжного спорта для организма занимающихся.
	2	Подбор и подготовка лыжного инвентаря.
	3	Строевые упражнения с лыжами.
	4	Основы техники передвижения на лыжах.
	5	Виды и способы лыжных ходов.
	6	.Техника преодоления подъёмов, спусков.
	7	Повороты и торможения. Закрепление изученных элементов.
	8	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
	9	Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы.
	10	Техника перехода с хода на ход.
	11	Техника полуконькового и конькового хода.
	12	Закрепление изученных элементов.

	13	Тактика лыжных эстафетных гонок.
	14	Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км.
		Самостоятельная работа обучающихся. 1. Катание на лыжах в свободное время. 2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».
Тема 1.6 Спортивные игры. Волейбол.		
	1	Понятие о технике. Основы игры.
	2	Разновидности стойки волейболиста.
	3	Способы перемещений в волейболе.
	4	Способы остановок в волейболе.
	5	Разновидности подачи мяча.
	6	Способы передач мяча. Выход под мяч.
	7	Разновидности нападающего удара.
	8	Закрепление изученных элементов.
	9	Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного.
	10	Тактика нападения: действия игроков.
	11	Тактика защиты: действия игроков.
	12	Закрепление изученных элементов.
	13	Игра по упрощенным правилам волейбола.
		Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Изучение правил по волейболу.
Тема 1.7 Спортивные игры. Футбол		
	1	Понятие о технике. Основы игры.
	2	Виды и способы передвижений.
	3	Способы ведения мяча по прямой.
	4	Владение мячом и финты.
	5	Техника игры вратаря.
	6	Способы передачи и остановки мяча.

	7	Разновидности ударов по мячу.
	8	Тактика нападения: действия игроков без мяча.
	9	Командные действия игроков в нападении.
	10	Тактика защиты: действия игроков.
	11	Зонная защита на площадках разных размеров.
	12	Функции игроков. Системы игры.
	13	Учебная игра по правилам футбола.
		Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Изучение правил по футболу.
Тема 1.8 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в раздел программы, в любой части занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально-значимых физических качеств.
		Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.
		Дифференцированный зачёт
		Всего:

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

Учебная дисциплина реализуется при наличии универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны, стойки; столы, сетки и ракетки для игры в настольный теннис; секундомер; оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, бревно, канат, обручи, маты, скакалки;

оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка, маты);

оборудования для метания (флажки, мячи, гранаты, рулетка);

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

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база с лыжехранилищем, лаборантская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и 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 обучающих фильмов и презентаций;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Учебно-методические пособия для обучающихся

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., 2014.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ .ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2015.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф .образования. — М., 2014.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2016.
4. Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л.,Палтиевиц Р.Л.,Погадаев Г.И.Физическая культура: учеб. пособие для препод. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016.

Учебно-методические пособия для преподавателей

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов - М.: Гардарики, 2015. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 366с.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб .пособие. — М., 2014.
4. Евсеев Ю.И.Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2016.
5. Кабачков В.А.Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в

системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.

6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —Тюмень, 2017.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016).

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3.3 Организация образовательного процесса

Освоение обучающимися рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура должно проходить в условиях созданной образовательной среды в учебном заведении, соответствующих профилю специальности 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	оценка выполнения индивидуальных заданий
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	оценка выполнения индивидуальных заданий
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	оценка выполнения индивидуальных заданий
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	практическая проверка оценка тестирования.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	практическая проверка зачеты, <i>дифференцированный зачет по дисциплине</i>

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и в программах повышения квалификации и профессиональной подготовки по специальности 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.