

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
/И.Ю.Петрова/
18 июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

22.02.06 Сварочное производство

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол № 8
от 25 июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии


_____/Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования (Приказ
Минобрнауки России
от 21.04.2014 №360) с изменениями
(Приказ Минобрнауки России от
09.04.2015 № 389)

по специальности 22.02.06 Сварочное
производство

Составитель (автор): Алипова Е.С., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06 Сварочное производство

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

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	164
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.	
Итоговая аттестация в форме: зачета (3, 4, 5, 6, 7 семестры), дифференцированного зачета (8 семестр)	

2.2. 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
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		62	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. 6. Развитие общей и специальной выносливости. 7. Сдача нормативов по легкой атлетике. 8. Сдача нормативов в беге на короткие дистанции. 9. Сдача нормативов в беге на средние дистанции. 10. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции.	20	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	22	
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Метание гранаты с места на три шаговых шага. 2. Метание гранаты с разбега. 3. Специальные подготовительные упражнения метателя. 4. Отработка навыков по метанию гранаты. 5. Сдача нормативов по метанию гранаты.	10	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на	10	

	координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		
	Зачет (3 семестр)	2	
Раздел 2. Спортивные игры		168	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника игры в баскетбол: стойки. 2. Техника игры в баскетбол: передвижения. 3. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча. 4. Техника игры в баскетбол: ведение мяча. 5. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол. 6. Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. 9. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. 10. Совершенствование навыков ведения мяча. 11. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления. 12. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность. 13. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча скорость. 14. Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков. 15. Действия игрока в нападении.	30	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	30	
	Зачет (4 семестр)	2	
Тема 2.1. Баскетбол. (продолжение)	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 16. Действия игрока в защите. 17. Действия игрока индивидуально. 18. Командные действия игроков в нападении и защите. 19. Жестикуляция судьи.	12	

	20. Организация игры в баскетбол. 21. Судейство игры в баскетбол.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	12	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки. 2. Техника игровых приемов в волейболе: передвижения. 3. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу. 4. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой. 5. Выполнение подачи мяча: прямая нижняя. 6. Выполнение подачи мяча: прямая верхняя. 7. Выполнение подачи мяча: нападающий удар. 8. Выполнение подачи мяча: блокирование. 9. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол.	18	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	18	
	Зачет (5 семестр)	2	
Тема 2.2. Волейбол (продолжение)	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 10. Совершенствование тактических действий при игре в волейбол. 11. Тактика игры в нападении и защиты. 12. Командные действия. 13. Контрольные нормативы: передача мяча над собой. 14. Контрольные нормативы: подача прямая верхняя. 15. Контрольные нормативы: боковая подача. 16. Контрольные нормативы: нападающий удар. 17. Контрольные нормативы: блокирование. 18. Контрольные нормативы: передача мяча в парах. 19. Контрольные нормативы: верхняя подача мяча в указанную зону. 20. Контрольные нормативы: действия игрока в командной игре. 21. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	24	
	Контрольные работы	-	

	Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	24	
Раздел 3. Гимнастика		52	
Тема 3.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату. 2. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. 3. Лазание по канату различными приемами. 4. Контрольные нормативы в лазании по канату	8	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	8	
	Зачет (6 семестр)	2	
Тема 3.1. Спортивная гимнастика (продолжение)	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 5. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. 6. Совершенствование гимнастических элементов. 7. Акробатика. 8. Совершенствование комбинаций упражнений в акробатике. 9. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 10. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине. 11. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. 12. Совершенствование зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. 13. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	18	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	18	
	Зачет (7 семестр)	2	
Раздел 4.		42	

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 4.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений. 2. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений. 3. Бег на короткие дистанции 20-30 м. 4. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах. 5. Опорные прыжки через коня и козла. 6. Упражнения с расстановкой и сборкой предметов. 7. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: легкой атлетики). 8. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: гимнастики, упражнений на гибкость).	16	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	26	
	Дифференцированный зачет (8 семестр)	2	
Всего:	336		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011 г. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Интернет-ресурсы:

1. [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала
2. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
3. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: зачет (3, 4, 5, 6, 7 семестры), дифференцированный зачет (8 семестр).</p>