**Приложение 4**

**к программе подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Тобольск, 2019.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО): 54.02.01 Дизайн

Рассмотрена на заседании ЦК «Гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин»

протокол № 9 от «17» мая 2019 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Трухина Т.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

Разработчики:

Поливин Е.В., Заслуженный работник физической культуры РФ, преподаватель

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 9 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 9 |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: программа принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ).

* 1. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

**Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**Формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**Овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

**Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен**:**

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **344** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **172** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | **4** |
| практические занятия | **168** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **172** |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

# **ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Легкая** **атлетика.** |  | **50** |  |
| **Тема 1.1.** Легкая атлетика в системе физического воспитания | Теоретические занятия.  Демонстрация умения составлять и выполнять комплекс упражнений утреней гимнастики. Проектирование индивидуального дневника самоконтроля: наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |  |
| Роль и значение легкой атлетики. Классификация видов. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Правила соревнований. | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 2 |
| **Тема 1.2.** Бег на короткие дистанции. | Практические занятия | 10 | 2 |
| Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 10 |
| **Тема 1.3.** Кроссовая подготовка. | Практические занятия | 10 | 2 |
| Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 10 |
| **Тема 1.4.**  Прыжок в высоту с разбега. | Практические занятия |  |  |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | 10 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 10 |
| **Тема 1.5.** Прыжок в длину с разбега | Практические занятия |  |  |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | 10 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 10 |
| **Тема 1.6.**  Толкание ядра. | Практические занятия |  |  |
| Техника толкания ядра: держание ядра и выталкивание его, финальное усилие, скачкообразный разбег, совершенствование техники толкания ядра. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | 8 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 8 |
| **Раздел 2.**  **Волейбол** |  | **30** |  |
| **Тема 2.1.**  Правила игры. | Теоретические занятия |  |  |
| Состав команд. Продолжительность игры, с чет и результат игры. Выход мяча из игры. Подача мяча, прием передача мяча сверху и снизу, игра от сетки. | 2 | 1 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 2 |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Основная стойка. Перемещения: бег, скачек, прыжок. Техника владения мячом. Подачи верхние и нижние. Их разновидности. Передача из различных исходных положений. Передачи в разных направлениях, разных по высоте, расстоянию, скорости, с отвлекающими действиями. Нападающие удары. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 5 |
| **Тема 2.3.** Техника игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Стойки. Перемещения: бег, выпад, скачек, падение. Техника владения мячом. Прием подач, наподдающих ударов. Блок. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 5 |
| **Тема 2.4.**  Тактика игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению технически элементами волейбола. | 5 |
| **Тема 2.5.**  Тактика игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 5 |
| **Тема 2.6.** Двухсторонние игры | Практические занятия | 8 | 3 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 8 |
| **Раздел 3.** **Баскетбол** |  | **30** |  |
| **Тема 3.1.**  Правила игры в баскетбол | Теоретические занятия |  |  |
| Состав команд. Продолжительность игры, с чет и результат игры. Выход мяча из игры. Ведение мяча, прием передача мяча, нарушения. | 2 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 2 |
| **Тема 3.2.**  Техника игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Перемещение, остановки, повороты на месте без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведении правой и левой рукой на месте и в движении. Броски в корзину. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 5 |
| **Тема 3.3.** Техника игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Перемещения. Защитная стойка передвижения обычным и приставным шагом в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита, корзины, перехваты и т.д. Способы противодействия броскам. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 5 |  |
| **Тема 3.4.** Тактика игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Индивидуальные тактические действия игрока мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков нападения. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 5 |
| **Тема 3.5.** Тактика игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Действия переднего защитника против игрока с мячом и без мяча. Действие заднего защитника против игрока с мячом и без мяча, отсекание. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия. | 5 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 5 |
| **Тема 3.6.** Двухсторонние игры. | Практические занятия | 8 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 8 | 3 |
| **Раздел 4.** **Лыжная подготовка** |  | **32** |  |
| **Тема 4.1.**  Вводный урок по лыжной подготовке | Теоретические занятия Ориентирование в практическом применении закаливания организма и основных приемов самоконтроля. | 1 |  |
| Одежда, обувь и инвентарь. Место занятий лыжной подготовкой. Подготовка лыж к занятиям и сдача их после урока. Метеорологические условия и режим занятий. Особенности личной гигиены. Оказание первой помощи при обморожении. | 1 | 1 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 2 |  |
| **Тема 4.2.**  Техника передвижения на лыжах. | Практические занятия |  |  |
| Стойка. Повороты на месте, передвижения на лыжах различными способами. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий погоды. | 10 | 2 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 10 |
| **Тема 4.3.**  Техника преодоления подъемов. | Практические занятия |  |  |
| Скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». | 12 | 2 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 12 |
| **Тема 4.4.** Техника спусков. | Практические занятия |  |  |
| Стойка: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей. Техника торможения: «плугом», «полуплугом», «упором». Способы торможений палками. Техника поворотов: переступанием, «плугом», «упором». | 8 | 2 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 8 |
| **Раздел 5.** **Общая физическая подготовка** |  | **30** |  |
| **Тема 5.1.** Развитие прыгучести | Практические занятия |  |  |
| Упражнения с собственным телом. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей. | 7 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 7 |
| **Тема 5.2.** Развитие силы | Практические занятия |  |  |
| Развитие силы рук, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей. | 7 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 7 |
| **Тема 5.3.** Развитие общей выносливости. | Практические занятия |  |  |
| Длительный медленный бег. Равномерный, переменный, повторный, интервальный методы воспитания этого качества. | 8 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 8 |
| **Тема 5.4.** Развитие быстроты. | Практические занятия |  |  |
| Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости. | 8 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 8 |
|  | **Всего: аудиторной работы** **самостоятельной работы** | **172**  **172** |  |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала;

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, маты, стойки для прыжков, скамейки и другой спортивный инвентарь.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учеб. для студ.учреждений сред. проф. учеб. образования / [Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 304 с.

**Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.

.

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.trainer.h1.ru/-> сайт учителя физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Русской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
3. http:// sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Демонстрация умения составлять и выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики. | Конспект |
| Демонстрация основных технических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол);  Демонстрация основных видов легкой атлетики;  Демонстрация простейших гимнастических упражнений; | Зачет  Зачет  Просмотр |
| Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость) с учетом физической подготовленности | Просмотр на уроках |
| Проектирование индивидуального дневника самоконтроля. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью | Просмотр дневника самоконтроля |
| Перечисление правил техники безопасности при выполнении физических упражнений | Устный опрос перед каждым видом программы |
| Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | Наблюдение |
| Ориентирование в вопросах занятия спортом на отдыхе и досуге; | Наблюдение |
| Демонстрация основных знаний о роли физической культуры по видам спорта в формировании здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; | Устный опрос |
| Демонстрация основных закономерностей развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); | Зачет |
| Ориентирование в практическом применение закаливания организма и основных приемов самоконтроля; | Устный опрос |
| Ориентирование в вопросах использования физической культуры как, средство укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей; | Наблюдение |
| Ориентирование в области физической культуры, как средство развития человека, в общекультурном, профессиональном и социальном плане и  основных моментах здорового образа жизни; | Устный опрос |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - умение формулировать цель и задачи предстоящей деятельности;  - умение представить конечный результат деятельности в полном объеме;  - умение планировать предстоящую деятельность;  - умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана;  - умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат) | *интерпретация результатов наблюдений за обучающимися* |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях;  - умение предлагать способы и варианты решения проблемы, оценивать ожидаемый результат;  - умение планировать поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях, вносить коррективы. | *интерпретация результатов наблюдений за обучающимися* |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного  выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | -самостоятельно находит информацию в различных источниках;  - отделяет главную информацию от второстепенной. | *интерпретация результатов наблюдений за обучающимися* |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,  потребителями. | - умение грамотно ставить и задавать вопросы;  - способность координировать свои действия с другими участниками общения;  - способность контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение;  - умение воздействовать на партнера общения и др. | *интерпретация результатов наблюдений за обучающимися* |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься  самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - демонстрация стремления к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию;  - умение определять свои потребности в изучении дисциплины и выбирать соответствующие способы его изучения;  - владение методикой самостоятельной работы над совершенствованием умений;  - умение осуществлять самооценку, самоконтроль через наблюдение за собственной деятельностью  - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт;  - умение реализовывать поставленные цели в деятельности;  - понимание роли повышения квалификации для саморазвития и самореализации в профессиональной и личностной сфере. | *интерпретация результатов наблюдений за обучающимися* |