

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), входящей в состав укрупненной группы специальностей **22.00.00** Технология материалов для специальностей **22.02.06 Сварочное производство** (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2014 N 360, ред. от 09.04.2015, зарегистрирован в Минюсте России 27.06.2014 N 32877);

Организация-разработчик:

1. Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

Разработчики:

1. Аликов М.М., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».
2. Ахмадеев К.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин.

Протокол №9 от 25 мая 2023 г.

Председатель цикловой комиссии: Ю.Г. Коломоец

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Цель дисциплины - формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

- 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 значении 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 рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК1, ОК3-4, ОК6-8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			Итого
	2курс	3курс	4курс	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128	116	92	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64	58	46	168
в том числе:				
практические занятия	62	58	46	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62	58	46	168
Итоговая аттестация в виде <i>дифференцированного зачета</i>				

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		2к	3к	4к	
1	2	3			4
Раздел 1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала	2			1-2
	1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека				
	2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				
	3. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
	3. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
	5. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.				
	Подготовка сообщений	4	4	4	
	1. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств человека. 2. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и их профилактика. 3. Лечебная физкультура. 4. Закаливание. 5. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 6. Меры предупреждения простудных заболеваний. 7. Двигательные режимы. 8. Влияние самостоятельных занятий на укрепление здоровья. Методика самостоятельных занятий и их дозировка. 9. Роль физического воспитания в подготовке к службе в РА. 10. Меры предупреждения простудных заболеваний.				
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы	4	4		
	1. Задачи физического воспитания 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. 3. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. 4. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда. 5. Значение двигательного режима для здоровья, гармоничного развития и трудовой деятельности. 6. Виды производственной физической культуры. 7. Комплекс производственной гимнастики (в зависимости от избранной специальности). 8. Самомассаж и его влияние на организм человека. 9. Формы восстановления самочувствия после работы. 10. Что такое профессиональный спорт, российские спортсмены-профессионалы, их фамилии по видам спорта. 11. Признаки утомления и переутомления, меры их предупреждения. 12. Игры Доброй воли. Добровольное спортивное общество «Юность России». 13. Олимпийские игры Древней Греции.				

	<p>14. Игры первой Олимпиады 1896 года.</p> <p>15. Игры XXII и XXV Олимпиад.</p> <p>16. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>17. Что такое выносливость? Основные средства воспитания общей выносливости.</p> <p>18. Недельный объем двигательной активности.</p> <p>19. Значение утренней зарядки.</p> <p>20. Методика составления комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Общие положения российского законодательства по физической культуре и спорту</p>				
Раздел 1. Легкая атлетика		10	8	6	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала				
	Практические занятия:				
	1. Выполнение упражнений по кроссовой подготовке: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2		
	2. Выполнение учебных нормативов.		2	2	
Тема 1.2. Прыжки	Практические занятия:	4			
	1. Выполнение упражнений на прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			
	2. Выполнение упражнений на прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2			
	3. Выполнение учебных нормативов.		2	2	
Тема 1.3. Метание гранаты, толкание ядра.	Практические занятия:	2			
	1. Выполнение упражнений по метанию гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1			
	2. Выполнение упражнений на толкание ядра.	1			
	3. Выполнение учебных нормативов.		2	2	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы	4	4	3	
	1. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике на первенство техникума				
	2. Инструкция при проведении занятий по легкой атлетике.				
	3. Значение легкой атлетики в физическом воспитании обучающихся?				
	4. Разминка спортсмена перед стартом (по выбору вида).				
	5. Охарактеризовать бег, прыжки, метания – их нормативы.				
	6. Значение легкой атлетики в физическом воспитании.				
	7. Что такое быстрота? Примеры воспитания быстроты.				
	8. Правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой.				
	Домашние задания	5	4	3	
	1. Силовые упражнения на мышцы ног, спины, плечевой пояса				
Раздел 2. Спортивные игры		24	20	8	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	10	8	
	Практические занятия:	12	10	8	

	1. Выполнение упражнений по ловле и передаче мяча, ведению, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	2	1
	2. Выполнение приема техники защиты - перехват,	2	2	1
	3. Выполнение приемов, применяемых против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	
	4. Взаимодействие игроков.	2		2
	5. Двусторонняя игра.	1	1	
	6. Правила игры. Техника безопасности игры.			2
	7. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	1	
	8. Игра по правилам.			
	9. Контрольные игры.	2	2	2
Тема .2.2 Волейбол	Практические занятия:	12	10	6
	1. Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	2	2
	2. Выполнение приемов мяча: снизу двумя руками, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2	2	
	3. Выполнение упражнений на тактику нападения, тактику защиты.	2	2	
	4. Взаимодействие игроков.	2	2	
	5. Двусторонняя игра.	1		2
	6. Правила игры. Техника безопасности игры.	1		
	7. Игра по упрощенным правилам волейбола.			
	8. Игра по правилам.			
	9. Контрольные игры.	2	2	2
Тема 2.3. Футбол	Практические занятия:			
	1. Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удар головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой и грудью, отбор мяча, обманные движения.			
	2. Техника игры вратаря.			
	3. Выполнение упражнений на тактику защиты, тактику нападения.			
	4. Правила игры. Техника безопасности игры.			
	5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			
	6. Игра по правилам.			
	7. Контрольные игры.			
Тема 2.4. Ручной мяч	Практические занятия:			
	1. Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.			
	2. Выполнение упражнений: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.			
	3. Тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.			

	4. Контрольные игры.			
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы	9	6	6
	1. Что такое ловкость?			
	2. Что такое жизненная емкость легких.			
	3. Правила и судейство на первенство группы по баскетболу.			
	Домашние задания	12	10	4
	1. Силовые упражнения на мышцы ног (прыжки, приседания, прыжки со скакалкой).			
Раздел 3. Лыжная подготовка		10	10	6
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:	10	10	
	1. Выполнение упражнений: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий.	2	2	
	2. Выполнение упражнений: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2	
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2	2
	4. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	2	2
	5. Прохождение дистанции на время.	2	2	2
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	5	4	3
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.			
	2. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	3. Инструкция при проведении занятий по лыжной подготовке.			
	4. Состав судейской коллегии по лыжным гонкам.			
	5. Гигиена спортивной одежды и обуви на занятиях по лыжной подготовке.			
	6. Российские спортсмены на международной арене в соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону.			
	7. Организация, проведение и правила соревнований по лыжным гонкам на первенство группы.			
	8. Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки.			
	Домашние задания	5	5	5
	1. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса.			
Раздел 4. Спортивная гимнастика		8	8	6
Тема 4.1. Брусья параллельные	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1. Упор на руках, размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, кувырок вперед, сед, размахивание, соскок и приземление	2	2	
Тема 4.2. Перекладина	Практические занятия:	1		
	1. Вис, размахивание в висе			
	2. Спад, на согнутой ноге, выход в упор, вращение, реремах, размахивание, соскок приземление	1		
	2. Выполнение зачётной комбинации: соединение элементов.		2	2
Тема 4.3. Опорный прыжок	Практические занятия:			
	1. Выполнение упражнений на прыжки через козла в ширину (высота 110см): ноги врозь, согнув ноги.	2	2	2

Тема 4.4. Акробатика	Практические занятия:				
	1. Выполнение упражнений: соединение кувырков.				
	2. Выполнение упражнений: кувырок вперёд с мостика на горку матов, переворот боком, стойка на голове вис.				
	3. Выполнение зачётной комбинации: соединение элементов.	2	2	2	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	4	4	3	
	1. Инструкция при проведении занятий по гимнастике. 2. Основные средства воспитания гибкости.				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Домашние задания				
	1. Силовые упражнения на плечевой пояс (отжимание с колен, отжимание из упора лёжа) и брюшной пресс (поднимание туловища из положение лёжа).				
	Содержание учебного материала	10	10	6	
	Практические занятия:				
	1. Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. 2. Приём контрольных нормативов.	10	10	2	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	3	4	3	
1. Что такое атлетическая гимнастика?					
Домашние задания	5	5	3		
1. Упражнения на релаксацию					
Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачета				8	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	64	58	46
		Самостоятельная работа	64	58	46
		Всего	128	116	92

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- открытого стадиона с элементами полосы препятствий;
- стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы;
- оборудования (гимнастические снаряды (перекладина, козел, конь, канат), мячи, сектор для прыжков в высоту, обручи, гимнастические палки, скакалки, лыжный инвентарь);
- музыкального центра;
- велотренажёров;
- беговой дорожки;
- скандинавской ходьбы;
- тренажёра на развитие мышц ног;
- комплексного тренажёра.

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. Палтиевиц, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 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.

Дополнительные источники:

1. Гимнастика: учебник для вузов/ М.Л. Журавин, О.З. Загрядская, Н.В.Казакевич.- М.: Академия, 2002.- 448 с.
2. Палыга, В.Д.. Гимнастика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. – М.: Просвещение, 2002.-288 с., ил.
3. Спортивные игры: Учеб. пособие/ Арестов, Ю.М., Выжгин, В.И., Изгаршев, А.И.; Клещёв, Ю.Н.; Фенин, В.И.; Щербаков, В.Г.; Под ред. Ю.Н. Клещёва. – М.: Высш. школа, 2002.-143 с., ил.
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 400 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 228 с. - (Сер. Бакалавриат).
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
7. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Физическая культура студента. Электронный учебник.
2. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
3. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
4. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить самооценку и анализ состояния общефизической подготовки; – выполнять комплексы оздоровительной физкультуры; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – пользоваться различными источниками информации о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни; – правильно использовать спортивный инвентарь при соответствующих тренировках с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – определять профессионально-значимые психофизиологические и двигательные качества; – правильно проявлять индивидуальные качества личности (толерантность, уважение, терпение, взаимопонимание и др.) через коллективные и командные виды спорта; – применять знания по ОФП при прохождении службы в ВС РФ. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нормативы по ОФП; 	<p>практические занятия, выполнение учебных нормативов; практические занятия;</p> <p>практические занятия, устный опрос;</p> <p>письменная самостоятельная работа;</p> <p>практические занятия;</p> <p>практические занятия;</p> <p>контрольные игры;</p> <p>практические занятия, выполнение учебных нормативов, письменная самостоятельная работа;</p> <p>устный опрос; устный опрос, практические занятия;</p>

- технику выполнения физических упражнений/ заданий;
- основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.

устный опрос; письменная самостоятельная работа;
устный опрос; письменная самостоятельная работа.