

Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Энгельсский политехникум»
(ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности технического профиля:

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего (полного) общего образования. Приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №534 по специальности СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

РАССМОТРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии *техн. циклов*

Протокол № *10*, « *13* » *мая* 20*16* г.
Председатель *Иванов И.И.*

Протокол № __, « __ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

ОДОБРЕНО методическим техникума

Протокол № *8*, « *25* » *мая* 20*16* г.
Председатель *Иванов И.И.*

Протокол № __, « __ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Протокол № __, « __ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / _____ /

Составитель(и) (автор):

Рыбников В.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Рецензенты

Внутренний: Васюнин В.Г., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Внешний:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
Самостоятельная работа обучающегося	176
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые Компетенции
Раздел 1.			32		
Тема 1.1. Легкая атлетика		Практические занятия	18	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		
	2	Совершенствование техники низкого старта.	2		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м.	2		
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60 м.	2		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	2		
	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2		
	7	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2		
	8	Совершенствование техники метания гранаты.	2		
	9	Метание гранаты с трех шагов.	2		
		Самостоятельная работа	16	3	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2		
		Составление и выполнение комплекса ОРУ	2		
		Ежедневный бег	2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
		Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2		
		Бег в медленном темпе.	2		
		Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2		
		Составление и выполнение комплексов ОФП	2		
Тема 1.2. Баскетбол.		Практические занятия	14	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	10	Совершенствование техники передачи мяча.	2		
	11	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу.	2		
	12	Совершенствование техники штрафного броска.	2		
	13	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	14	Совершенствование техники игры в защите.	2		
	15	Совершенствование техники игры в нападении.	2		
	16	Зачет	2		

	Самостоятельная работа	18		
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком	2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком	2		
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами	2		
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях	2		
	Передача мяча в усложненных условиях	2		
	Работа с двумя мячами	2		
	Броски на результат с линии штрафного броска	2		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2		
	Занятия в спортивных секциях	2		
Раздел 2.		26		
Тема 2.1. Волейбол.		Практические занятия	14	
	17	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	
	18	Совершенствование техники нижней передачи мяча	2	
	19	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	2	
	20	Совершенствование техники игры в защите.	2	
	21	Совершенствование техники игры в нападении.	2	
	22	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2	
	23	Совершенствование техники нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа		12	
	Перемещение по зонам площадки		2	
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2	
	Подача на результат по зонам.		2	
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2	
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2	
Выполнение подачи мяча в прыжке.		2		
Тема 2.2. Атлетическая		Практические занятия	4	
	24	Совершенствование техники выполнения упражнений на	2	
			3	
			2	OK.2 OK.3 OK.6
			2	OK.2 OK.3 OK.6
			3	
			2	

гимнастика		различные группы мышц			
	25	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2		
	Самостоятельная работа		8	3	
	Утренняя гимнастика		2		
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2		
	Составление и выполнение комплекса ОРУ		2		
	Упражнения для мышц брюшного пресса		2		
Тема 2.3. Легкая атлетика.	26	Практические занятия	8	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	27	Совершенствование техники низкого старта	2		
	28	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2		
	29	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		
	30	Зачет	2		
	Самостоятельная работа		10	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
Раздел 3.			32		
Тема 3.1. Легкая атлетика.		Практические занятия	18	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	31	Совершенствование техники высокого старта	2		
	32	Совершенствование техники низкого старта	2		
	33	Совершенствование техники бега на 30 м	2		
	34	Совершенствование техники бега на 60 м	2		
	35	Совершенствование техники бега на 100 м	2		
	36	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	37	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
	38	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	39	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2		
	Самостоятельная работа		18	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		

		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2			
		Бег трусцой	2			
		Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2			
		Составление и выполнение комплексов ОФП	2			
		Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2			
		Длительный кросс до 15-18 мин.	2			
		Занятия в спортивных секциях	2			
Тема 3.2. Волейбол.		Практические занятия	14	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	40	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	2			
	41	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2			
	42	Совершенствование техники нижней подачи мяча	2			
	43	Совершенствование техники верхней подачи мяча	2			
	44	Совершенствование техники боковой подачи мяча	2			
	45	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2			
	46	Зачет	2			
		Самостоятельная работа	14	3		
		Перемещение по зонам площадки	2			
		Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2			
		Подача на результат по зонам.	2			
		Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2			
		Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2			
		Выполнение подачи мяча в прыжке.	2			
	Занятия в спортивных секциях	2				
Раздел 4.			32			
Тема Баскетбол	4.1.	Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
		47	Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой)			2
		48	Совершенствование техники передачи мяча			2
		49	Совершенствование техники передачи мяча в парах			2

	50	Совершенствование техники передачи мяча в движении	2			
	51	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу	2			
	52	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии	2			
	Самостоятельная работа		14			
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2			
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2			
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2	3		
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2			
	Передача мяча в усложненных условиях		2			
	Работа с двумя мячами		2			
	Броски на результат с линии штрафного броска		2			
Тема 4.2. Общая физическая подготовка.		Практические занятия	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	53	Упражнения на развитие мышц ног	2			
	54	Совершенствование работы со скакалкой	2			
	55	Упражнения на развитие плечевого пояса	2			
	56	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2			
	57	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2			
		Самостоятельная работа		8	3	
		Утренняя гимнастика		2		
		Составление и выполнение комплекса ОРУ		2		
		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2		
		Упражнения для мышц брюшного пресса		2		
Тема 4.3. Легкая атлетика		Практические занятия	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6	
	58	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2			
	59	Совершенствование прыжка в длину с места	2			
	60	Совершенствование техники метания гранаты	2			
	61	Совершенствование техники метания гранаты с 3-х шагов	2			
	62	Зачет	2			

	Самостоятельная работа		12	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Бег трусцой		2		
	Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.		2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
Раздел 5.			28		
Тема 5.1. Легкая атлетика.		Практические занятия	16	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	63	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	64	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	65	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2		
	66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	67	Совершенствование техники эстафетного бега	2		
	68	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	2		
	69	Совершенствование техники метания гранаты	2		
	70	Совершенствование техники метания гранаты с 3-х шагов	2		
		Самостоятельная работа	13	3	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2		
		Ежедневный бег	2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
		Бег трусцой	2		
		Составление и выполнение комплексов ОФП	2		
		Длительный кросс до 15-18 мин.	2		
		Занятия в спортивных секциях	1		
Тема 5.2. Волейбол		Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	71	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2		
	72	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая.	2		

	73	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая.	2	3		
	74	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая.	2			
	75	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая.	2			
	76	Зачет	2			
	Самостоятельная работа		14			
	Перемещение по зонам площадки		2			
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2			
	Подача на результат по зонам.		2			
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2			
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2			
	Выполнение подачи мяча в прыжке.		2			
	Занятия в спортивных секциях		2			
Раздел 6.			18			
Тема 6.1. Баскетбол		Практические занятия	10	2		
	77	Совершенствование техники остановки после ведения.	2			
	78	Совершенствование техники передвижения и поворотов.	2			
	79	Совершенствование техники розыгрыша спорного мяча.	2			
	80	Совершенствование техники индивидуальных действий, финты.	2			
		Самостоятельная работа		14		3
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2			
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2			
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2			
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2			
	Передача мяча в усложненных условиях		2			
Работа с двумя мячами		2				
Броски на результат с линии штрафного броска		2				
Тема 6.2. Легкая атлетика.		Практические занятия	10	2		
	81	Совершенствование техники низкого старта	2			

	82	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	83	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	84	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
	Самостоятельная работа		7	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Бег трусцой		1		
Промежуточная аттестация- зачет			2		
			Всего	344	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12x24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - размером 15x5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60x40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Лях, В.И., Физическая культура 10-11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич – М., издательство Просвещение, 2017.- 237с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
Знать	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия.
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях.	Реферат, КП