

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ОГБПОУ ШАРЬИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ КОСТРОМСКОЙ
ОБЛАСТИ

Рассмотрена

на заседании МК
автотранспортного цикла
Протокол №1
от «31» августа 2021 г.,

Утверждена

Приказом №1_
от «01» сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность: **35.02.03 «Технология деревообработки».**

Форма обучения: очная.

Разработчик:

Преподаватель высшей квалификационной
категории ОГБПОУ «Шарьинский
политехнический техникум
Костромской области» А.В.Баев

Шарья, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Страница
1.	Паспорт программы учебной дисциплины	3
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3.	Тематическое планирование	5
4.	Условия реализации программы учебной дисциплины	6
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программой подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО технического профиля: 35.02.03 «Технология деревообработки» в рамках реализации ППССЗ СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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.
- Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность..
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 162 часа.

Настоящая программа позволяет в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно- методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов. Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	160
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
– Рефераты, сообщения, презентации.	
– Кроссовая подготовка.	
– Участие в соревнованиях по спортивным играм.	
– Самостоятельные занятия на лыжах.	
– Занятия в спортивных секциях.	
– Составление комплексов физических упражнений.	
– Выполнение физических упражнений.	
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета в 7 семестре	

2.2 Содержание учебной дисциплины

Теоретическая часть:

Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Практическая часть:

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Лёгкая атлетика.

Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол).

Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол).

Тема 2.4. Лыжная подготовка.

Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.

Тема 2.6. Гимнастика.

Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Тема 3.2.Военно–прикладная физическая подготовка.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, выполнения рефератов и презентаций, подготовки докладов и т.д., не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет - 324 часа. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, - 162 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 162 часа.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов аудиторных занятий	Кол-во часов практических занятий	Кол-во контрольных работ, зачетов	Кол-во часов внеаудиторной самостоятельной работы студентов
1	Теоретическая часть	2			
2	Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности.				8
3	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2			
4	Практическая часть		160		
5	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.				
6	Тема 2.1. Лёгкая атлетика.		24	1	38
7	Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол).		18	1	18
8	Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол).		18	1	18
9	Тема 2.4. Лыжная подготовка.		24	1	26
10	Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.		24		20
11	Тема 2.6. Гимнастика.		24	1	24
11	Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).		12	1	6
12	Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.				4

13	Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка (ВПФП).		14	1	
14	Дифференцированный зачет.		2		
15	Итого:	2	160	7	162
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета					
Максимальная учебная нагрузка студентов при изучении дисциплины составляет: 324 часа					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется программа учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, плоскостных спортивных сооружений.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты для метания (500 и 700 гр), ядра, рулетка металлическая, рулетка измерительная 50 метров, секундомеры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Физическая культура И.Р. Решетников ОИЦ "Академия" 2013

Физическая культура 10-11 класс Лях "Просвещение" 2013

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2013 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413.

Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных

стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2010

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. - М.: 2010

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.- Тюмень, 2010

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.: 2013

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб.: 2010

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-200)

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, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Учебный диалог Опрос, показ
Знания:	
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Учебный диалог Тестирование Практическое занятие

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

ОГСЭ.04. «Физическая культура». 7 семестр – дифференцированный зачет. Специальность СПО: 35.02.03 «Технология деревообработки».

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1	Тест по физической культуре (количество правильных ответов).	10-15	16-20	21-25
2	Из виса на гимнастической лестнице поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание в исходное положение за 15 секунд (количество раз).	9	10	11
3	Подтягивания на высокой перекладине из виса (количество раз).	8	11	14
4	Бег 3000 метров (мин. сек).	15.00	14.10	13.20

