

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора техникума

от 18.05.2022 г. № 92

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения*

2022г

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией
Общеобразовательных, гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

Председатель

 Н.М. Ляпнева

«18» мая 2022 г.

Составитель Намнясов В.Г. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И.
Козлова»

Рабочая программа разработана на основе Федерального
государственного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 15.02.09 Технология машиностроения , утвержденной
приказом Министерства образования и науки РФ от «12» ноября 2009 г. №
582.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	18
6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины - является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.09 Технология машиностроения, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

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 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей;

ПК 1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей;

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работы структурного подразделения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 332 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;
- самостоятельной работы студента 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	166
в том числе:	
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	166
в том числе:	
Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий и т.д. Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет, дифференцированный зачет

2.2 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа .		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. 2 курс	Теоретические сведения		2	
	1	Тема 1.1 Физическая культура и руд.	1	
	2	Тема 1.2 Врачебный контроль	1	
	Самостоятельная работа.		Не предусмотрено	
Раздел 2	Лёгкая атлетика		20	
		Практические работы № Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Прием учебных нормативов	16	
	Самостоятельная работа. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием, бег .		10	
Раздел 3	Гимнастика		16	
		Практические работы № Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. Акробатика. Прием учебных нормативов	16	

	Самостоятельная работа. Упражнения общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.	14	
Раздел 4	Волейбол		
	Практические работы № <i>Техника игры в нападении.</i> Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. <i>Техника игры в защите.</i> Передача мяча снизу. Подачи. Нападающий удар. Блокирование. Прием учебных нормативов	22	
	Самостоятельная работа. Приседания на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, стартовые упражнения, прыжки вверх с поворотом в воздухе, использование упражнений из гимнастики, акробатики.	16	
Раздел 5	Баскетбол		
	Практические работы № Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении. Передачи мяча Ведение мяча Остановки и передвижения. Техника игры в защите. Тактика игры в защите. Броски мяча. Ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча. Броски мяча после ведения. Остановка и передвижения.	18	

	Прием учебных нормативов		
	Самостоятельная работа. Быстрота отдельного движения, начальная быстрота, упр. для развития силы, упр. для развития быстроты, упр. для развития ловкости и гибкости.		18
Раздел 6	Теоретические сведения		4
3 курс	1	Тема 6.1 Производственная гимнастика. Режим для учащихся	2
	Самостоятельная работа. Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.		4
Раздел 7	Легкая атлетика		
	Практические работы № Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту. Эстафетный бег. Метание гранаты. Эстафетный бег. Метание гранаты Бег на короткой дистанции Бег на средней дистанции		8
	Самостоятельная работа. Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание		12
Раздел 8	Волейбол		
	Техника игры в нападении. Техника игры в защите		4
	Гимнастика		
	Практические работы № Упражнения на брусьях.		18

	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Акробатика. Прием учебных нормативов	
	Самостоятельная работа. Упражнение в равновесии, упражнение в лазании, упражнение на восстановление дыхания, упражнение общего воздействия.	14
Раздел 9	Волейбол	
	Практические работы № Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении. Верхняя прямая подача. Прямой подающий удар. Техника игры в защите. Тактика игры в защите. Верхняя боковая подача. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Правила судейства. Двухсторонняя игра	14
	Зачет	2
	Самостоятельная работа. Смена направлений в беге и резкой остановке, прыжки вверх с поворотом, стартовые ускорения, смена направлений в беге.	16
Раздел 10	Баскетбол	30
	Практические работы № 87. Ловля мяча с полуотскока. 88. Броски по кольцу в движении. 89. Передача мяча. 90. Ведение мяча. 91. Ловля высоко летящего мяча. 92. Передачи мяча в движении. 93. Правила судейства. 94. Техника игры в нападении.	16

	95. Техника игры в защите. 96. Тактика игры в нападении. 97. Тактика игры в защите. 98. Тактика игры в нападении. 99. Техника игры в нападении 100. Техника игры в защите 101. Контрольные работы. 102. Контрольные работы.		
	Самостоятельная работа. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища, упражнения для развития ловкости и гибкости.		14
Раздел 11	Теоретические сведения		4
	1	Тема 11.1 Профессионально – прикладная физическая подготовка.	1
	2	Тема 11.2 Средства физической культуры.	1
	Практические работы		Не предусмотрено
	Контрольные работы		Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прикладные физические и специальные виды спорта, жизненные умения и навыки, методы обеспечивающие достижения практических результатов.		2
Раздел 12	Легкая атлетика (4 курс)		20
	Практические работы № 103. Бег на короткие дистанции 104.Прыжки в длину 105.Бег на средние дистанции 106.Прыжки в высоту 107.Эстафетный бег 108.Метание гранаты 109.Бег на короткие дистанции 110.Бег на средние дистанции		10

	111.Эстафетный бег 112.Эстафетный бег	
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прыжки с места, бег по повороту, стартовые ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения.	10
Раздел 13	Гимнастика (4 курс)	20
	Практические работы № 113.Упражнение на перекладине 114.Акробатика 115.Упражнение на брусьях 116.Опорный прыжок 117.Упражнения на перекладине 118.Акробатика 119.Упражнение на брусьях 120.Опорный прыжок 121.Упражнение на перекладине 122.Упражнение на брусьях	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Упражнение для всех частей тела, упражнение на расслабления, упражнение на восстановление, бег и его разновидности	10
Раздел 14	Волейбол (4 курс)	20
	Практические работы № 123Техника игры в нападении 124.Техника игры в нападении 125.Техника игры в защите 126.Техника игры в защите 127.Техника игры в нападении 128.Техника игры в нападении 129.Техника игры в защите 130.Техника игры в защите	10

	131.Техника игры в нападении	
	132.Техника игры в нападении	
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Смена направлений в беге, прыжки вверх, прыжки со скамейкой, прыжки на двух ногах, упражнение из гимнастики.	10
Раздел 15	Баскетбол (4 курс)	24
	Практические работы №	14
	133.Техника игры в нападении	
	134.Техника игры в нападении	
	135.Техника игры в защите	
	136.Техника игры в защите	
	137.Техника игры в нападении	
	138.Техника игры в нападении	
	139. Техника игры в защите	
	140. Техника игры в защите	
	Самостоятельная работа.. Быстрота отдельного движения,	8
	Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости	
Всего		332

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал www.edu.ru
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ www.ed.gov.ru

Для студентов:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
13. Бишаев А.А. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2010г
14. Решетников Н.В. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2002, 08, 09, 11г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение контрольных нормативов
<i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Устный опрос теоретического материала, выполнение самостоятельных работ, подготовка рефератов

5.ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение упражнений и заданий по дисциплине, анализ техники выполнения упражнений.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Двусторонние игры на уроках, игры эстафеты.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Информационные технологии (подготовка к семинарским занятиям, устным и письменным сообщениям).
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа в группах, командные игры (волейбол, баскетбол)
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях, зарницах, стартах.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Бег на короткие и средние дистанции	2	Игровые технологии
2.	Спорт в физическом воспитании.	1	Урок- семинар
3.	Волейбол. Применение различных приемов и тактик в игре	2	Игровые технологии
4.	Баскетбол. Применение различных приемов и тактик в игре	2	Игровые технологии
5.	Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.	2	Конференция

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменение	

