

**Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»
Технологический факультет**


УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ГИЭФПТ
Ковалев В. Р.
«08» 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности технического профиля

Гатчина
2017

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий на 2017/2018 учебный год

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «ГИЭФПТ»

Разработчик: Васильев Алексей Валерьевич - преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол № 1 от 26 августа 2017г.

Председатель методической комиссии  Вараксина Т.В.

Согласовано:

и.о. директора

ФКПОУ «Сиверский техникум-интернат
бухгалтеров» Минтруда России



Л.И. Вишнякова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальностям технологического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: изучается как базовый учебный предмет технических специальностей среднего профессионального образования.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>168</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта.	
Итоговая аттестация в форме: экзамен-8семестр	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Легкая атлетика	42		
Тема 1.1 <u>Бег.</u>	Содержание учебного материала	1		
	1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. 2 3 Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. 4 Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.		2	OK-2,3
	Практические занятия	15	3	
	1. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). 5. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);			
Тема 1.2 <u>Прыжки в длину с разбега.</u>	Содержание учебного материала	1	2	
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».			OK-2,3
	Практические занятия	13	3	
	1. Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3. Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину			
Тема 1.3 <u>Метание гранаты.</u>	Содержание учебного материала	1	2	OK-2,3
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.			
	Практические занятия	11	3	
	1. Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3. Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)			

Самостоятельная работа обучающихся – освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. – развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.		34	3	
Раздел 2.	Гимнастика	17		
Тема 2.1	Содержание учебного материала	1		OK-2,3,8
Упражнения для развития физических качеств.	1 Классификация гимнастики как вида спорта; 2 Знать правило безопасности на занятиях; 3 Гигиена спорта; 4 История вида спорта, его развития в стране.		2	
	Практические занятия	16		
	1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. 2. <i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса. 3. <i>Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс..		3	
Самостоятельная работа обучающихся – выполнение акробатического комплекса на технику – упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) – выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия		34	3	
Раздел 3.	Лыжный спорт	22	2	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	1		
Техника передвижения на лыжах.	1 Краткие сведения о развитии лыжного спорта. 2 Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. 3 Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.		3	OK-2,3,8
	Практические занятия	21		

	<p>1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)), «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p>2. Техника передвижения на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>3. Техника преодоления подъемов. Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p>4. Техника преодоления спусков. Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p>5. Техника торможения. Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p>6. Техника поворотов. Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование техники лыжных ходов и горной техники. – упражнения на развитие общей выносливости <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>	33	2	
Раздел 4.	Волейбол	16		
	Содержание учебного материала	1		
Тема 4.1 <u>Техника игры в волейболе.</u>	<p>1 Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика</p> <p>2 спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>3 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);</p> <p>4 гигиена спорта;</p> <p>Оказание первой помощи при травмах;</p> <p>Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.</p>		2	ОК-2,3,6-8
	Практические занятия	15	3	

	<p><i>1. Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая.</p> <p><i>2. Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока</p> <p><i>3. Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническое освоение приёмов игры в волейбол. – упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу 	34	3	
Раздел 5.	Баскетбол	20		
Тема 5.1 <u>Техника игры в баскетбол.</u>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Краткий исторический обзор игры в баскетбол.</p> <p>2 Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>3 Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>4 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);</p> <p>5 Гигиена спорта;</p> <p>6 Оказание первой помощи при травмах;</p> <p>7 Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.</p>		2	ОК-2,3,6-8
	Практические занятия	20	3	
	<p><i>1. Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p><i>2. Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p><i>3. Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p><i>4. Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническое выполнение элементов игры, ведения игры – упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу 	33	3	

Максимальная учебная нагрузка	336		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168		
в том числе:	168		
Практические занятия	168		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168		

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал
- тренажерный зал с набором тренажеров
- лыжная база.

Технические средства обучения: отсутствуют.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 304 с. : ил.- (Профессиональное образование). - Библиогр.:с.294-296.

Электронные ресурсы:

ZNANIUM.RU

Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: Инфра-М, 2012. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.;

Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил.

Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с.: ил.

Морозова, Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

Морозова, Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

Морозова, Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012

Морозова, Е.В. Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме:"Занятие на тренажёрах"
3	Стенд"Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме:"Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме:"Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме:"Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме:"Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме:"Акробатический комплекс"
9	Спортивное пано
10	Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд"Информация кабинета физвоспитания"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i>	
Технически точно выполнять физические упражнения	Практические занятия
Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки	Практические занятия
Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества	Практические занятия
Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол	Практические занятия
Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах	Практические занятия
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i>	
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;	Теоретические занятия
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретические занятия
иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	Фронтальный опрос.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья	Зачет по сдаче нормативов
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Экзамена</i>

Пронумеровано и
прошито 13 листов

Зав. УМО

М.Г. Ковязина

