

Министерство образования и науки
Забайкальского края
ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего
профессионального образования

21.02.08 Прикладная геодезия

2021г.

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования

Автор:

Вершинина Алена Олеговна, преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Протокол Методического совета № 1 от «9» сентября 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

2. . ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.08 Прикладная геодезия

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
самостоятельной работы обучающегося 172 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>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
практические занятия	<i>172</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>8</i>
Выполнения комплексов упражнений повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	<i>16</i>
Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий.	<i>14</i>
Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	<i>16</i>
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	<i>118</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		344	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия		
1	Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега.		2
	2	Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	20	
Тема 1.2. Волейбол	Содержание учебного материала	38	
	Практические занятия		
1	Совершенствование техники нападения и защиты.		2
2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
4	Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры	38	
Тема 1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	38	
	Практические занятия		
1	Совершенствование техники нападения и защиты.		2
2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
4	Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	38	
Тема 1.4. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия		
1	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.		2
2	Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнения комплексов упражнений повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	16	
Тема 1.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия		

	1.Совершенствование техники нападения и защиты. Совершенствование технике передвижений: бесшажные шаги .прыжки рывки.		
	2. Совершенствование технических приемов:подача.подрезка.срезка.накат.поставка.топ-сит.топс-удар.сеча.		
	3Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры	18	
Тема1.6. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	20	
	1.Выполнение построений, перестроений.		
	2.Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.		
	3.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	20	
Тема 1.7. Футбол	Содержание учебного материала	22	
	Практические занятия		
	1 1.Совершенствование техники нападения и защиты.		
	2 . Совершенствование тактики нападения и защиты		
	3 Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры		
		22	
	Всего:	344	
	СРС:	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, тренажерный зал, спортивная открытая площадка с элементами полосы препятствий

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка, скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019.
2. Лях В.И. физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 249с.
2. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 176с
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М.: Академия, 2006. 256с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка уровня развития физических качеств проводится, по приросту к исходным показателям, тестированием в контрольных точках: на входе-начало учебного года, семестра; на входе- в конце учебного года, семестра, изучения темы.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических заданий по работе с информацией, документами, литературой.
- основы здорового образа жизни.	Оценка качества выполнения самостоятельной работы

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65