

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГПОУ «ЧИТИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 35.02.03 Технология деревообработки.

**Организация-разработчик:** ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**Разработчик:**

Вышегородцев Денис Владимирович, преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж».

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Заключение Методического совета № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.03 Технология деревообработки.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

## **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 324 часа, в том числе:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>324</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
практические занятия	162
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося	8
Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий	32
Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	8
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	16
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	98
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
<b>Раздел 1.</b> <b>Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Практические занятия		
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. 2 Основы здорового образа и стиля жизни.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1 Физические качества человека. Упражнения для развития физических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	4	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Практические занятия		
	1 Цели и задачи ППФП. 2 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков. 3 Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений в профессиональной деятельности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
	<b>Тема 1.4.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
Практические занятия			
1 Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. 2 Гигиена самостоятельных занятий. 3 Организация самостоятельных занятий (планирование, корректировка, пульсовой режим, интенсивность физической нагрузки).			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.		2	
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>308</b>
<b>Тема 2.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Практические занятия		
	1 Выполнение построений, перестроений. 2 Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 3 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	

	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	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   Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.		
	3   Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	22	
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		
	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.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры.	16	
<b>Тема 2.4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	38	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
4   Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры.	38	
<b>Тема 2.5. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	38	
	Практические занятия		
	1   Совершенствование техники нападения и защиты.		
	2   Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3   Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
4   Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры.	38	
<b>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	Практические занятия		
	1   Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.		
2   Формирование профессионально значимых физических качеств.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	14	
<b>Тема 2.7. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
	1   Совершенствование техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		

	2	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка.		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	2	Воспитание двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры.		18	
<b>Всего:</b>			<b>324</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля 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, электронный учебник по теме «Баскетбол», мультимедийная презентация «Волейбол. Шаги к успеху».

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура.- М.: Академия, 2016, - 326 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. М.: КНОРУС. 2017. – 420 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 249 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2002. – 182 с.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Академия, 2004. 197 с.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. – 256 с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. – 176 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru>.
2. <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
<b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
- 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.
<b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
- 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