

Министерство образования и науки Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д. Ф. Ахмерова

« 31 » августа 2020 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**
код, специальность **15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)**
курс(ы) II-IV № групп 210, 220
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 12.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

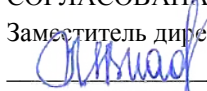
РАССМОТРЕНА
на заседании МК 15.02.12

Протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.
Председатель МК
 /И.В. Агеева

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых

Директор МБУС стадион



СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
 Н.В. Михеева
« 31 » августа 2020 г..

Разработчик: О.С. Сорокина преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: И.М. Иванова преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» изучается в обще гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППССЗ 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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. Использование часов вариативной части ОПОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	- знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний; - уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной направленности, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Самостоятельные занятия, занятия в спортивных секциях	13	Для освоения учебной дисциплины «Физическая культура» необходимо формирование у студентов понимание значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 189 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 164 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 19 часов;
- консультации 6 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)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
в том числе:	
1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	6
2. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	13
Консультации	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		146	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.</p>	5	
	Консультация. Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа,</p>		

	<p>подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия, с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>		
	<p>Консультация. Тема: Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p>	1	
<p>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Легкая атлетика: Развитие быстроты. Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. <i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г. Соревнования. Гимнастика: Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания- разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов. <i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными</p>	24	ОК.08
		22	ОК.08

	мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения, игры и соревнования.	29	ОК.08
	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования.	30	ОК.08
	Футбол (Футзал). Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногами, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные упражнения игры и соревнования.	14	ОК.08
	Консультация. Тема: Роль спортивных игр в воспитании профессионально-прикладных физических качеств.	1	
	Консультация. Тема: Биомеханическая характеристика игровой деятельности. Техника спортивных игр значительно отличается от техники других видов спорта.	1	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		43	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Содержание учебного материала	2	
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		ОК.08

результатов, Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	26	ОК.08
	Консультация. Тема: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	
	Консультация. Тема: Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	13	
	Всего:	<i>Максимальная нагрузка 189 ч. аудиторная - 164 ч. Самостоятельная – 19ч. Консультации -6 ч.</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2020. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.
4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.

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, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – ОК. 08; - основ здорового образа жизни – ОК. 08.</p>	<p>Оценка «5» (отлично) – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» (хорошо) – за ответ, если в нем содержатся незначительные неточности; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно. Оценка «3» (удовлетворительно) – за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» (неудовлетворительно) – обучающийся не овладел основными знаниями и в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3».</p>	<p>Текущий контроль: - оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка домашнего задания проблемного характера; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Зачет: - оценка знаний теоретического раздела программы. Дифференцированный зачет: - оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</p>
<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК. 08.</p>	<p>Оценка «5» (отлично) – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать. Оценка «4» (хорошо) – при выполнении обучающийся действует так же, как и на оценку «5», но допустил не более двух незначительных</p>	<p>Формы контроля Текущий контроль – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений. Зачет – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке. Дифференцированный зачет – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке; - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке. Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p>

	<p>ошибок. Оценка «3» (удовлетворительно) – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	<p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика: - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Кроссовая подготовка: - оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Спортивные игры: - оценка техники базовых элементов в спортивных играх (броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий обучающимися в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - оценка выполнения обучающимися функций судьи; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Гимнастика: - оценка техники базовых элементов по акробатике (кувырки, стойки, мост, шаги); - оценка развития физических качеств, гибкости, ловкости с помощью выполнения контрольных упражнений; - оценка техники выполнения комбинаций и связок; - оценка самостоятельного проведения комплексов ОРУ на гибкость.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	---	--