



Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Владимирской области
«Владимирский строительный колледж»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Некоммерческое партнерство саморегулируемая
организация «Объединение строителей
Владимирской области»

Директор ГБПОУ ВО «ВСК»

С. Л. Кириллов

Исполнительный директор

Приказ № 13 от 31.08.2018

А. Б. Тарасов /А. Б. Тарасов/

МП

2018г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности 27.02.02. Техническое регулирование и управление
качеством

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

Мирнова Т.Ю. /Мирнова Т.Ю./

Рабочая программа

учебной дисциплины

разработана в соответствии с

Федеральным государственным

образовательным

Утверждено Методическим советом

Протокол № 1 от « 31 » августа 2018г.

стандартом по специальности

среднего профессионального

Рассмотрена цикловой комиссией

образования 27.02.02.

«Физической культуры и ОБЖ»

Техническое регулирование и

Протокол № 1 от « 31 » августа 2018г.

управление качеством и в

Председатель Буцаков В.А.

соответствии с примерной

программой учебной

дисциплины,

рекомендованной ФИРО.

Составитель:

1. Коротина А.Ю., Буцаков В.А., Панова Л.С., Мулев А.И., Модина А.С.,
Ковбасюк А.В. – преподаватели ГБПОУ ВО «ВСК»

Рецензент (ы):

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 27.02.02 «Техническое регулирование и управление качеством», входящей в состав укрупненной группы 220000 «Автоматика и управление».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (направлена на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое совершенствование, а также побуждает обучающихся к творческому мышлению).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы 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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Домашнее задание: <i>(приемы закаливания при выполнении физических упражнений, изучение доступной студенту литературы и учебников по физической культуре, развитие физических качеств, бег для здоровья, утренняя гимнастика дома, и т.д.)</i>	168
Итоговая аттестация в форме (дифференцированный зачет)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явление культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность и подготовка, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых составных частей организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основа здорового образа и стили жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании</p>	2	

	<p>и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в образе жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникших в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 	10
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способ-</p>	2

	<p>ностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. 	28	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 	28	
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика.</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>	2	2
	<p>Практические занятия по легкой атлетике</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируются решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: <p>- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой, - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой, - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой,</p>	40	

	<p>- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	40
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств а процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. - воспитание координации в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов.</p>	2
		34

	<p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная работа и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	34	
<p>Тема 2.4.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средство физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влия-</p>	1	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влия-</p>	28	

	<p>нием на развитие определенных мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым студентом обязательно проводятся самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	28	
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)</p>			
<p>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФ в достижении высочайших профессиональных результатов</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополняющие факторы, определяющие конкретное содержание ППФ студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессионально значимых Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	1	2

	<p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПШФП.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-но значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. 		28	
<p>Тематика курсовой работы (проекта)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)</p>			28	
			-	
			-	
			Всего:	336

Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы

	Всего	Из них аудиторных
1	10	
2	40	
3	40	
4	40	

5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	40
---	---	----

К разделу 1.

Трудоемкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного изучения материала занятия.

К разделу 2., теме 2.3.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподавателей выбирает одну или несколько спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки – скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка со стойками, тренажеры, перекладина, брусья параллельные.

Технические средства обучения: мячи (волейбольный, баскетбольные, футбольные, теннисные), теннисные ракетки, бадминтон, гири, гантели

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (Количество не указывается).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитанное в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя – Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 413 с.: - (Библиотека учителя).
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. Образования / А.А.Бишаева.-2-е изд.,испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 304 с.
3. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009.
4. Решетников Н.В. Физическая культура (12-е изд., стер.) учебник, 2012.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 2010.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.В. Хрущев, О.И. Симонова.- М.: Издательский центр «Академия», 2011.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>уметь:</u> 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	тестирование, выполнение контрольного норматива
<u>знать:</u> 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2) основы здорового образа жизни.	дифференцированный зачет, беседа