

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.В.Ткаченко

«*28*» *августа* 2019 г.



Е.П. Стародубцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

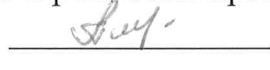
для специальности среднего профессионального образования


38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Орск, 2019

Рабочая программа ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (№ 835 от 28.07.2014г).

Организация – разработчик:
ГАПОУ Техникум транспорта г.Орска

Разработали преподаватели :
 Плужников В.И.
_____ Федосеева А.В.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦКестественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от « 28 » августа 2019 года
Председатель  Лузан Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент 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

Максимальная учебная нагрузка студентов 232 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 116 часов;
самостоятельная работа студентов 116 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)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	110
теоретические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		4	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Материнство и валеология.	2	2
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура»	2	3
Раздел 2 Практическая часть			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м 2. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м 3. Низкий старт. Бег 100м 4. Эстафетный бег 4x100м 5. Эстафетный бег 4x100м 6. Высокий старт. 6 минутный бег 7. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) 8. Прыжок в длину с места. 9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» 10. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной» 11. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы 12. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши) 13. Толкание ядра 14. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	28	
	Самостоятельная работа Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба	28	3

1	2	3	4
	Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Оренбургской области»		3
Тема 2.2	Практические занятия	38	3
Спортивные игры	1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4	
	2. Передача, прием, остановка мяча. Обманные движения (финты). Штрафной удар. Пенальти	2	
	3. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра	4	
	4. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Игра в паре. Игра по правилам	4	
	5. Подача, прием мяча. Обманные движения	2	
	6. Тактика атаки и защиты. Командная игра	4	
	7. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	4	
	8. Подача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование	2	
	9. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра	2	
	10. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	4	
	11. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча	2	
	12. Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра	2	
	13. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	38	
	Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований)		
	Подготовка реферата по теме «Российский футбол», « Развитие тенниса в Оренбургской области»		
	Практические занятия	26	
Тема 2. 3			
Гимнастика	1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2.Упражнения в паре с партнером.	2	
	3.Прыжки на скакалке:	2	
	4.Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.	2	
	6.Упражнения для коррекции нарушения осанки.	2	
	7.Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины.	2	
	8.Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание. Упражнения у	2	

	гимнастической стенки.		
	9.Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	10.Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки).	2	
	11.Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	
	12.Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	13.Зачет. Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа:	26	
	1.Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корригирующей гимнастики.		
	2.Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Оренбургской области».		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2
	2. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.	2	2
	Практические занятия	18	3
	1. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скалке.	2	
	2. Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости	2	
	3. Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости	2	
	4. Комплекс упражнений со штангой для развития силы	4	
5. Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы	2		
6. Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц	2		
7. Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах). Круговая тренировка на тренажерах	2		
8. Дифференцированный зачет	2		
	Самостоятельная работа	22	
	Составление комплексов упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса). Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корригирующей гимнастики. Составление комплексов упражнений для коррекции осанки. Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт» Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Оренбургской области»		
	Всего	232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 2– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 3– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, теннисной комнаты, лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование лаборантской комнаты:

- пирамиды для лыж,
- лыжи с креплениями,
- лыжные палки,
- лыжные ботинки.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Андриюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.

Электронные издания (электронные ресурсы):

2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>, свободный
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>, свободный
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный
5. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>, свободный
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>, свободный
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный
8. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Входной контроль: Тестирование по нормативам Промежуточный контроль: контрольные работы, письменная работа, практическая работа. тестирование по нормативам Итоговый: Дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана,	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
	– умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– определение проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях	Решение ситуационных задач, деловые игры, имитационные игры, метод проектов, экспертное наблюдение на практических занятиях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	– умение грамотно ставить и задавать вопросы, – способность координировать свои действия с другими участниками общения, – способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, наблюдение и оценка на практических занятиях, деловая игра