

ОГБПОУ «КОСТРОМСКОЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ КМТ

А.Н.Ивагов

приказ № 194-О

«2» сентября 2014 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Кострома, 2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 года №541.

Организация - разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Костромской машиностроительный техникум»

Разработчик: Ткачук Андрей Витальевич - преподаватель

Рассмотрено на заседании ОМК
Протокол №1 от «28» августа 2014г.
Председатель ОМК Бедов А.Н.

Одобрено Научно-методическим советом техникума
Протокол №1 от «29» августа 2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

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>348</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>174</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>166</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>174</i>
<i>Итоговая аттестация в форме - дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика		58	
	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Специальные требования. Техника безопасности	2	1
	Практические занятия: Кроссовая подготовка. Бег 100 м Бег 300 м. Бег 200, 800, 1000 м Обучение техники прыжка в длину Обучение технике метания гранаты Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м.	56	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливание водой и воздухом. Режим дня и двигательный режим. Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.	60	
Тема 2. Гимнастика		17	
	Содержание учебного материала: Основные правила выполнения упражнений атлетической гимнастики	1	1
	Практические занятия Обучение акробатическим упражнениям Упражнения в висах и упорах на перекладине	16	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха. Врачебный контроль во время занятий. Аэробика - сила волшебная. Методика занятий корректирующей гимнастикой. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.	20	

	<p>Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.</p> <p>Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, вработывание, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.).</p>		
Тема 3 Спортивные игры		50	1
	Содержание учебного материала: Специальные требования. Техника безопасности	2	
	Практические занятия Волейбол: Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Совершенствование изученных приемов нападающих ударов. Подача мяча. Нацеленная подача в определенные зоны площадки. Тактические действия в защите. Подача на слабого игрока. Сильная подача к лицевой линии. Взаимодействие игроков защиты. Страховка при игре в защите. Учебная игра Баскетбол: Техника нападения. Перемещения по зрительным и звуковым сигналам. Ловля мяча в различных сочетаниях. Передача мяча с поворотом и остановкой. Ведение мяча при условном противодействии противника. Броски мяча. Изучение штрафного броска. Учебная игра Футбол: Совершенствование ударов по мячу ногой, головой в игровых упражнениях и играх, техники вбрасывания с увеличением дальности и точности. Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	48	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся История развития спорта (на примере развития одного вида спорта - футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Правила и назначение спортивных соревнований. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	48	

Тема 4 Лыжная подготовка		28	1
	Содержание учебного материала: Специальные требования. Техника безопасности	1	
	Практические занятия: Совершенствование лыжных ходов Преодоление препятствий (подъем в гору , спуск с горы)	26	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Факторы здорового образа жизни. Основные компоненты физической культуры личности. Развитие волевых и нравственных качеств. Основные приёмы самоконтроля: дневник самоконтроля.	26	
Тема 5 П.П.Ф.П.		21	1
	Содержание учебного материала: Обучение технике челночного бега	1	
	Практические занятия: Обучение технике прыжка в длину с места Обучение технике прыжкам со скакалкой Обучение технике челночному бегу Обучение технике сгибания рук в упоре Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа	20	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Методические основы производственной физической культуры. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, её места в системе физического воспитания студентов. Цели и задачи ППФП. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Физическая культура и спорт- одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.. Общая физическая, специальная, и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	20	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего:		174/174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

Лыжная база: лыжное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

основная

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.
- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2013.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.

дополнительная

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2005г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2006 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2006 г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2007
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2006
- Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2008

Интернет – ресурсы

[http:// www.fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения студентами контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии с универсальной шкалой выполнения контрольных нормативов.
обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 	Промежуточный контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблицей)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90÷100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70÷79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой бега

упражнения	оценка	2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
100 м	юноши	14,7	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5	14,8	14,0	13,2
	девушки	18,0	17,5	16,5	17,5	17,0	16,5	17,0	16,5	16,0
200 м	юноши	29,0	28,5	27,5	29,0	28,0	27,0	28,5	27,0	26,5
	девушки	33,5	32,5	31,0	33,5	32,5	31,0	34,0	33,0	32,5
400 м	юноши	1.12,0	1.08,0	1.02,0	1.08,0	1.06,0	1.00,0	1.08,0	1.06,0	1.00,0
	девушки	1.25,0	1.20,0	1.15,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0	1.23,0	1.18,0	1.14,0
1000 м	юноши	3.50,0	3.45,0	3.40,0	3.50,0	3.40,0	3.30,0	3.50,0	3.35,0	3.30,0
	девушки	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2000 м	юноши	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	девушки	12.00	11.30	11.15	12.00	11.30	11.15	12.30	11.30	11.00
3000 м	юноши	15.30	15.00	14.30	15.00	13.20	12.50	14.30	13.30	12.30
	девушки	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени		
Марш-бросок 6000м 3000м	юноши	38.0	37.0	35.0	34.0	33.0	32.0	34.0	32.0	30.0
	девушки	23.0	22.0	20.0	23.0	22.0	20.0	23.0	21.0	19.0

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой метания гранаты

упражнения	оценка	2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Метание гранаты 700гр 500гр	юноши	30	32	36	30	32	36	30	35	40
	девушки	17	18	22	17	18	23	15	18	20

Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой бега на лыжах

упражнения	оценка	2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3000м	юноши	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	девушки	23.45	21.45	19.15	23.45	21.45	19.15	22.00	19.30	18.00
5000м	юноши	30.30	28.30	26.30	28.30	26.30	25.30	28.30	26.30	25.30
	девушки	39.30	38.00	35.30	39.30	38.00	35.30	38.00	36.00	34.30
10000	юноши	62.00	60.00	59.00	60.00	59.00	57.00	60.00	59.00	57.00
	девушки	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Контрольные нормативы для оценки уровня владения профессионально-прикладной физической подготовкой

упражнения	оценка	2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
подтягивание	юноши	7	9	11	7	11	13	9	11	14
	девушки	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Челночный	юноши	8,8	7,9	7,6	8,5	7,9	7,4	8,4	7,8	7,2

бег (3*10)	девушки	9,5	9,0	8,7	9,5	9,0	8,5	9,4	8,9	8,4
отжимание	юноши	20	25	30	30	35	40	35	40	45
	девушки	6	8	10	8	10	12	10	12	14
Прыжок в длину с места	юноши	190	200	220	210	220	240	215	225	245
	девушки	155	170	190	175	185	200	175	185	200
Прыжки со скакалкой	юноши	60	65	70	65	70	75	65	70	80
	девушки	55	60	65	60	65	70	65	70	75
«Лягушка»	юноши	23	25	28	25	30	32	25	30	32
	девушки	15	20	25	20	25	30	20	25	30
Подъем туловища (1 мин)	юноши	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	девушки	25	30	35	25	30	35	25	30	35
Подъем ног	юноши до перекладины,	5	7	10	8	10	12	8	11	14
	девушки до прямого угла	7	9	11	8	10	12	8	11	14

Пролито, пронумеровано и
скреплено печатью

на 12 листах.
«18» 12 2011 г.

Директор Иванов А.Н.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----