

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ «СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Н.В. Колпакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность: 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)

уровень подготовки: БАЗОВЫЙ

квалификация: ДИЗАЙНЕР

Покров, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 54.02.01. Дизайн (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014г. № 1391).

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель Бойченко Н.А.

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК Протокол 1 от «27» августа 2020 г.

Председатель ЦМК Т.А. Панина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы:

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01. Дизайн (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

– З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– З2 основы здорового образа жизни.

Дисциплина способствует формированию следующих общих компетенций (ОК):

Код	Наименование результата обучения
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 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
В том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме в 3-7 семестрах – зачет, в 8 семестре - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			У1,31,32
Тема 1.1 Общекультурное И социальное Значение физической Культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социально-культурные явления. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура личности человека. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая нагрузка, как средство достижения жизненного успеха. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Основные формы и виды физических упражнений. Определение понятий физической нагрузки. Утомление при физической нагрузке. Восстановление после физической нагрузки. Методические принципы оздоровительной тренировки. Определение уровня физического развития и физической подготовки. Основы здорового образа и стиля жизни. Важные процессы жизнедеятельности организма. Режим дня. Основы правильного питания. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Самодисциплина и самодиагностика. Формы и средства контроля и планирования индивидуальной физической нагрузки. Основные средства физической подготовки. Основные методы тренировки. Программа домашних тренировок. Тренировки направленные на разные группы мышц.	2	
	Практические занятия 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.	12	

	6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	Самостоятельная работа 1. Выполнение самостоятельных (домашних) тренировок. 2. Контроль и диагностика физических показателей своего организма. 3. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	
РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: 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 способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры		У1,31,32
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	

Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		У1,31,32
	Практические занятия Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты на дальность и в цель.	24	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	24	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; температурный режим; правила и судейство на соревнованиях по лыжам; техника лыжных ходов; передвижение по пересеченной местности классическими и коньковыми ходами; прохождение дистанции с разной скоростью. Изучение техники лыжных ходов. Изучение, совершенствование техники поворотов, способов спусков и торможений, подъемов в гору.		У1,31,32
	Практические занятия: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Контрольно - оценочные занятия: Прохождение уч. дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время; показать технику попеременного 2-х шажного и 4-х шажного лыжных ходов. Правила соревнований. Тестирование.	16	

	Самостоятельная работа обучающихся: длительные лыжные прогулки.	16	
Тема 2.3 Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Волейбол. 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 и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>		У1,31,32

	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	40	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	40	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Комплексы вольных обще-развивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		У1,31,32
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий на силовых тренажерах и с отягощениями.	46	

	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств через выполнение комплексов атлетической гимнастики: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации и гибкости.</p> <p>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, настойчивости и упорства.</p> <p>5. После изучения техники упражнений проводится прием контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.</p>	46	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально – экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		У1,31,32
	<p>Практические занятия.</p> <p>1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2.Формирование профессионально значимых физических качеств. 3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	26	

	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	32	
Всего 344 часа			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению спортсооружения

Спортивный зал, спортивная площадка, оснащенные оборудованием для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, баскетболу.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест.

- Спортивный инвентарь:

шведские стенки;

перекладины;

гимнастические скамейки;

гимнастические маты;

скакалки;

мячи по всем видам спортивных игр;

гранаты для метания; рулетка (10 м);

штанги;

гантели;

гири.

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;

- Ноутбук;

- Секундомеры.

- Наглядные средства обучения:

- Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни;

- информационная доска;

3.2. Информационное обеспечение. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации (принятая всенародным голосованием 12.12.1993)

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Основные источники:

1. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС / Лях В.И. – М.: Просвещение. – 2018.

Дополнительные источники:

1. Анатомия и физиология человека/ Федюкович Н.И.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003

2. Анатомия и физиология человека/ Ананьева Л.В. - М.: Альфа, 2001

3. Физиология человека/ Бартельс В.И.-М.: МГОПУ, 1998

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
2. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей / Сообщество учителей физической культуры
3. <http://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
4. <http://zdd.1september.ru/> - Журнал "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - Журнал "Спорт в школе"
6. <http://www.infosport.ru> – «Спортивная Россия» - отраслевая информационная сеть

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи и передачи мяча).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Гимнастика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и</p>

	<p>связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--