

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ В.А. Лисовская

«__» _____ 2023г

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 22.02.06 «Сварочное производство»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 22.02.06 «Сварочное производство».

Организация – разработчик: ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:

Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № от «__» _____ 2023г

Председатель П(Ц)К

_____ Н.А. Шумилова

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	12
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06 «Сварочное производство», в рамках реализации программ подготовки специалистов среднего звена, на территории Российской Федерации.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в объёме 252 часа.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Техник должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 252 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 168 часов; самостоятельная работа 84 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)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме:	
- развитие двигательных качеств	64
- изучения теоретических вопросов	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p style="text-align: center;">РАЗДЕЛ 1</p> <p>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>		6	
<p>Тема 1.1 Специальные (прикладные) качества и их развитие</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Понятие и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость. Характеристика видов специальных (прикладных) качеств. Упражнения для развития. Особенности составления комплексов.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1 Выполнение комплексов по развитию специальных (прикладных) качеств. 2 Составление комплекса упражнений по одному из видов специальных (прикладных) качеств.</p>	6	3
<p>Тема 1.2 Индивидуальные занятия физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Понятие и характеристика индивидуальных занятий физическими упражнениями 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, система знаний по проведению занятий физическими упражнениями 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1 Выбор методики индивидуальных занятий 2 Составление комплекса индивидуального занятия физическими упражнениями.</p>	4	3
<p style="text-align: center;">РАЗДЕЛ 2</p> <p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		246	

Тема 2.1 Определение показателей физической подготовленности	Содержание учебного материала:	56	
	Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г). В начале учебного года - проверить готовность обучающихся к учебному году; В конце учебного года - проверить результаты физического развития за учебный год.		3
	Практические занятия: Контроль основных двигательных качеств: ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10x10м; девушки 6x10м) ДК «Сила»: юноши- подтягивание на высокой перекладине, на количество раз девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин.сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см	24	
	Самостоятельная работа: Поддерживающий режим в развитии ДК – «С», «В» Изучение теоретических вопросов: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2 Социально-биологические основы физической культуры. 3 Основы здорового образа и стиля жизни. 4 Двигательные качества и методика их развития «Быстрота», «Ловкость», «Гибкость», «Сила», «Выносливость»	8 20	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	52	
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Метание «гранаты» способом «Натянутый лук» («граната»)- девушки – 500гр; юноши – 700гр)		3

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Совершенствование техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 5 Развитие двигательных качеств и способностей: «Быстрота», «Выносливость» 	34	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Поддерживающий режим в развитии ДК – «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»</p>	18	
Тема 2.3	Содержание учебного материала:	58	
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1 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. 2 Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 3 Подвижные игры. 		3
	<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. 3 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Выносливость», «Гибкость» 	38	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Развитие ДК - «Ловкость»</p> <p>Поддерживающий режим в развитии ДК – «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»</p>	10 20	
Тема 2.4	Содержание учебного материала:	40	
Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр <p>Мини-футбол</p>		3

	<p>1 Перемещение по полю. 2 Ведение мяча. Передачи мяча. 3 Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. 4 Удары по воротам 5 Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 6 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия) 7 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. 8 Учебная игра 9 Развитие двигательного (физического) качества</p> <p>Настольный теннис 1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока 3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Двусторонние игры 7 Развитие двигательного (физического) качества</p>		
	<p>Практические занятия: Мини-футбол: 1 Совершенствование и контроль техники двигательных действий, технико-тактических приёмов спортивной игры мини-футбол 2 Развитие ДК – «Ловкость»</p> <p>Настольный теннис: 1 Обучение, совершенствование и контроль технических и тактических приёмов спортивной игры настольный теннис 2 Развитие двигательного качества: - «Ловкость»</p>	16	
	<p>Самостоятельная работа: Развитие ДК - «Ловкость»</p>	8	
<p>Тема 2.5</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	34	
<p>Атлетическая гимнастика</p>	<p>Техника безопасности на занятиях силовыми упражнениями 1 Классификация силовых упражнений 2 Силовые упражнения на различные группы мышц 3 Виды комплексов силовых упражнений. Техника упражнений.</p>		3

	<p>4 Особенности составления комплексов силовых упражнений 5 Решение задачи по развитию двигательных качеств: «Гибкость», «Сила» в процессе занятий</p>		
	<p>Практические занятия: 1 Совершенствование и контроль техники силовых упражнений: - штанга (жим; приседание; становая тяга, сгибание и разгибания), - гири («рывок»; «толчок»), - брусья (сгибание и разгибание рук в упоре), - гантели (сгибание и разгибания, разводка в стороны). 2 Обучение, совершенствование и контроль выполнения комплексов силовых упражнений 5 Развитие ДК «Сила», «Гибкость» в процессе занятий</p>	34	
Всего		252	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, зал для атлетической гимнастики, аэробики и акробатики, настольного тенниса.

Оборудование учебного кабинета:

- 1 рабочее место преподавателя
- 2 раздевалка
- 3 спортивный инвентарь и оборудование

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)
- 17 Шведская стенка
- 18 Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для обучающихся

1 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-07522-7

2 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

Для преподавателей:

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

3 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

4 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

5 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2014. — 256с. — (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 216с. — (Среднее профессиональное образование).

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://www.websib.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.intuit.ru>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://ttfr.ru> - официальный сайт федерации настольного тенниса России

<http://ferrum-body.ru>

Дополнительные источники:

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

3 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по самостоятельной работе «Изучение теоретических вопросов», оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной и итоговой аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>1 наблюдение и оценка выполнения практических работ: - техника выполнения действий, - развитие основных двигательных качеств</p> <p>2 оценка выполнения самостоятельной работы: - развитие основных двигательных качеств</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы: - тестовые задания - устный опрос (на занятиях)</p>