

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности (21.02.14
Маркшейдерское дело

Организация-разработчик: ГБПОУ «Магаданский политехнический
техникум»

Разработчик:

преподаватель ГБПОУ МПТ Чепурная Т.Н.

Рекомендована: ЦК физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 1 «23» сентября 2022 г.

Председатель ЦК Чепурная Т.Н.



Рассмотрена и одобрена:

Старший методист Асланян В.Ю.



«30» сентября 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП СПО.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель учебной дисциплины содействовать освоению: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2); принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3); работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями, потребителей (ОК-6).

В результате освоения учебной дисциплины студент *должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.

В результате освоения учебной дисциплины студент *должен знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные принципы оздоровительной тренировки и правила определения величины нагрузки в соответствии со своими индивидуальными

возможностями, чтобы укрепить здоровье, повысить физическую подготовку и стать более сильным, ловким и выносливым.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часа;

самостоятельной работы студента 168 часов.

Программой не предусмотрены лекционные занятия, все теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	168
лекционное занятие	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>в том числе внеаудиторная</i>	168
<i>Итоговая аттестация в форме аттестации 3-7 семестр дифференцированного зачета 8 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<p><u>Содержание учебного материала</u> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.</p> <p><u>Практические занятия</u> 1. На каждом занятии планируется выполнение подготовительных комплексов упражнений для занятий физической культурой. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u> 1. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	6	2
		6	3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		324	
Тема 2.1 Легкая атлетика	<p><u>Содержание учебного материала</u> Специально-беговые упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p><u>Практические занятия по легкой атлетике</u> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>	24	2

	<p>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 - воспитание скоростно-силовых качеств - воспитание выносливости - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Кроссовый бег в медленном темпе; бег с ускорениями и т.п.</p> <p>3. Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями.</p>	24	3
<p>Тема 2.2</p> <p>Гимнастика</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению, совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</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 гимнастических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание координации; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений; - воспитание выносливости. <p>4. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	18	2
	<p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	18	3

	2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Тема 2.3. Спортивные игры	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Настольный теннис Стойка игрока и способы держания ракетки. Безшажные движения, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, накат. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p><u>Практические занятия</u></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>	54	2

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений. <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 приемов игры.</p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	54	3
Тема 2.4. Плавание	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Повороты. Проплывание дистанций до 100м избранным способом. Прикладные способы плавания.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</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 в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости - воспитание координации движений - воспитание скоростно - силовых способностей. <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время.</p>	18	2
		18	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (аренда), зала гимнастики, тренажерного зала, стадиона (городской стадион «Спарта»), плавательного бассейна (аренда).

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- столы, сетки, ракетки, шарики для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги с комплектом различных отягощений, утяжелители, гири);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастический ковер, фитболы, гимнастические палки);
- турники, брусья, шведская стенка, секундомеры, гимнастические маты, скамейки;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- эстафетные палочки; малые мячи, гранаты для метания.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр.

Вспомогательное оборудование:

- аптечка для оказания медпомощи

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. М.: Физкультура и спорт, 2016. – 112 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
5. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.
6. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
7. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Дополнительные источники:

- 1) Информация о физической культуре: сайт. – URL: www.fizkult-ura.ru
- 2) База учебников по физкультуре: сайт. – URL: <https://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html>
- 3) Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <https://www.uchportal.ru/load/100>
- 4) Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры: сайт. – URL: https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- основы здорового образа жизни;	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- основы олимпийского движения	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа

- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- владеть техникой выполнения движений выбранного вида спорта	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- работать с периодическими изданиями спортивной направленности	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа