

Автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, права и технологий»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Ковалев В.Р.

28 августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 15.02.08 Технология машиностроения

Гатчина
2017

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **15.02.08 Технология машиностроения**

Квалификация: техник

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Соколов Анатолий Петрович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии.

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии 

Согласовано директор НПП «Марс»:



Плешков П.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по специальности **15.02.08 Технология машиностроения**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин технических специальностей среднего профессионального образования.

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

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

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; изучение правил соревнований по видам спорта.	
Промежуточная аттестация в форме экзамена.	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический раздел.	2	<i>ОК1-ОК9 2</i>
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	1	<i>ОК1-ОК9 3</i>
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов на тему: 1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья. 2. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.	18	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	<i>ОК1-ОК9 2</i>
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов на тему: 1. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни. 2. Отказ от вредных привычек – один из факторов здорового образа жизни.	18	3
Раздел 2.	Легкая атлетика.	36	<i>ОК1-ОК9 2</i>
Тема 2.1. Бег.	Содержание учебного материала. Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.	1	
	Практические занятия.	15	
	1. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по		

	<p>жесткому, мягкому и скользкому грунту.</p> <p>4.Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки).</p> <p>5.Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).</p> <p>6.Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1.Закрепление бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Выполнение специальных беговых упражнения</p>	18	
<p>Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега.</p>	Содержание учебного материала.		OKI-OK9 2
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	Практические занятия.	10	
	<p>1.Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.</p> <p>2.Закрепление прыжка в длину.</p>	18	
<p>Тема 2.3. Метание гранаты.</p>	Содержание учебного материала.		OKI-OK9 2
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.	1	
	Практические занятия.	9	
	<p>1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)</p> <p>Выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн).</p> <p>Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г).</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании.</p>	18	

	2. Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.		
Раздел 3.	Волейбол.	30	<i>ОК1-ОК9 2</i>
Тема 3.1. Техника игры в волейболе.	Содержание учебного материала.	1	
	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	Практические занятия.	29	
	1. <i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая. 2. <i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока 3. <i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Техническое освоение приёмов игры в волейбол. 2. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общих соревнованиях по волейболу	18	
Раздел 4.	Баскетбол.	36	
Тема 4.1. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала.	1	<i>ОК1-ОК9 2</i>
	Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол). Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	Практические занятия.	35	
	1. <i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом:		

	<p>ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>2. <i>Техника игры в защите</i>: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>3. <i>Элементы тактики игры в нападении</i>: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4. <i>Элементы тактики игры в защите</i>: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Техническое выполнение элементов игры, ведения игры</p> <p>2. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость)</p> <p>участие в групповых соревнованиях по баскетболу</p>	18	
Раздел 5.	Лыжная подготовка.	42	<i>OK1-OK9</i> 2
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала.		
	<p>Краткие сведения о развитии лыжного спорта.</p> <p>Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке.</p> <p>Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.</p>		
	Практические занятия.	42	

	<p><u>1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</u> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><u>2.Техника передвижения на лыжах.</u> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><u>3.Техника преодоления подъемов.</u> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><u>4.Техника преодоления спусков.</u> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><u>5.Техника торможения.</u> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><u>6.Техника поворотов.</u> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся.	18	
	<p>1.Совершенствование техники лыжных ходов и горной техники.</p> <p>2.Упражнения на развитие общей выносливости</p> <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>		
Раздел 6.	Гимнастика.	20	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала.		
Упражнения для развития физических	Классификация гимнастики как вида спорта. Знать правило безопасности на занятиях. Гигиена спорта. История вида спорта, его развития в стране.		
	Практические занятия.	20	

ОКІ-ОК9
2

качеств.	<p>1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p>2. <i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.</p> <p>3. <i>Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс. Выполнение контрольных нормативов на тренажерах.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение акробатического комплекса на технику</p> <p>2. Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость)</p> <p>3. Выполнение различных оздоровительных комплексов.</p> <p>систематические секционные занятия</p>	22	
	<p style="text-align: right;">Максимальная</p> <p style="text-align: right;">Аудиторная</p> <p style="text-align: right;">Самостоятельная</p>	<p style="text-align: center;">332</p> <p style="text-align: center;">166</p> <p style="text-align: center;">166</p>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал
- тренажерный зал с набором тренажеров
- лыжи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Электронные ресурсы:

ZNANIUM

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60х90 1/16. -

(Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4,

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60х90 1/16. -

(Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4,

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8,

Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

Морозова Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

Морозова Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012

Морозова Е.В. Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме: "Занятие на тренажёрах"
3	Стенд "Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме: "Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме: "Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме: "Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме: "Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме: "Акробатический комплекс"
9	Спортивное панно
10	Комплекс плакатов - фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд "Информация кабинета физвоспитания"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</i>	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	Сдача контрольных нормативов
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</i>	
- основы физической культуры и здорового образа жизни; - иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Фронтальный опрос
<i>аттестация</i>	<i>экзамен</i>