

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

**УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
от «14» декабря 2020 г.  
№ 01-05/764**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Мирный, 2020 г

### **Лист согласования**

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОГСЭ 04 Физическая культура** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_ заведующий кафедрой Сураева Т.А. ./ \_\_\_\_\_

программа учебной дисциплины утверждена  
на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК  
« 24 » октября 2020 г. протокол № 5

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# **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.

Программа разработана для реализации программ подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования:

15.02.14. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

В результате освоения дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

**ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

**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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
контрольные работы -не предусмотрено	
лабораторные работы -не предусмотрено	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 «Знания о физической культуре»</b>		<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.</b> «Физическая культура в современном обществе»	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки).	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Теория.</b> «Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы» <b>Самостоятельная работа:</b> «Современные оздоровительные системы физического воспитания»	<b>2</b>	<b>3</b>
В результате освоения темы учащийся должен знать современные оздоровительные системы физического воспитания; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать в формирование здорового образа жизни.			
<b>Тема 2.</b> «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Профессионально-прикладная подготовка. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практика</b> «Производственная гимнастика» <b>Самостоятельная работа:</b> «Профессионально-прикладная подготовка»	<b>2</b>	<b>3</b>
В результате освоения темы учащийся должен знать влияние наследственных заболеваний ; уметь отбирать физические упражнения для вводной и производственной гимнастики; использовать гигиенические средства для оздоровления и управления работоспособностью.			
<b>Тема3.</b> «Организация и проведение самостоятельных занятий физической	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных качеств. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения	<b>2</b>	<b>2</b>

культурой»	<p>оптимальной физической нагрузки.</p> <p><b>Практическая работа:</b></p> <p>1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корректирующей гимнастики</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>«Организации досуга и прикладной физической подготовки средствами физической культуры. План занятий»</p>	2	3
В результате освоения темы учащийся должен знать основные принципы построения самостоятельных занятий; уметь регулировать нагрузку; использовать средства физической культуры для организации досуга и прикладной физической подготовки.			
<b>Раздел 2 «Способы двигательной деятельности»</b>		<b>5</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.</b> «Контроль уровня психофизиологических качеств»	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>1. Функциональные пробы</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»</p>	2	2
		2	3
В результате освоения темы учащийся должен знать диагностику и самодиагностику состояния организма; уметь тестировать развитие основных физических качеств; использовать эти показатели контроля для коррекции занятий физической культурой и спортом.			
<b>Тема 5.</b> «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»	<p>Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>1. Аутотренинг</p> <p>2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>«Упражнения на релаксацию»</p>	1	2
		1	3
В результате освоения темы учащийся должен: знать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда; уметь определять степени утомления; использовать мышечную релаксацию в самостоятельных занятиях физической культурой			

<b>Тема 6.</b> «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	<p>Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><i>Практические работы.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессиограмма специалиста</li> <li>2. Корректирующая гимнастика</li> </ol> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p><b>1</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен: знать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; уметь контролировать состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций; использовать средства физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>			
<p align="center"><b>Раздел 3 «Физическое совершенствование»</b></p>		<p><b>29</b></p>	<p><b>3</b></p>
<b>Тема 7.</b> «Спортивно-оздоровительная деятельность»	<p><b>1. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организуемые команды и приемы.</li> <li>2. Акробатические упражнения и комбинации</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа.</b> «Комбинации из акробатических упражнений. Комплексы ритмической гимнастики»</p> <p><b>2. Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с места и разбега.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафетный бег.</li> <li>2. Челночный бег</li> <li>3. Кроссовая подготовка</li> <li>4. Бег по пересеченной местности</li> <li>5. Прыжки с места и с разбега</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа.</b> «Прыжки в длину с места и разбега. Бег по пересеченной местности»</p> <p><b>3. Спортивные игры.</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p><b>2</b></p> <p><b>4</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p> <p><b>2</b></p>



	<b>«Баскетбол»</b>		
	Игра по правилам. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	
	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты	2	
	ведения мяча без сопротивления и без сопротивления защитника. Варианты	8	
	бросков мяча без сопротивления и с сопротивления защитника. Штрафной бросок.	1	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и		
	защите.		
	<b>Практическая работа.</b>		
	1. Стойки, перемещения игроков	1	
	2. Варианты ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	
	3. Броски мяча со средних и дальних дистанций	1	
	4. Штрафной бросок	1	-
	5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и	2	
	защите.		
	6. Учебно – тренировочная игра	2	3
	<b>Самостоятельная работа.</b>		
	«Техника броска мяча в корзину: с места, с трех шагов.Броски мяча со средних и	2	
	дальних дистанций. Совершенствование техники броска мяча в корзину.	4	
	Выполнение штрафного броска.Техника защиты. Индивидуальные действия игрока	12	
	с мячом и без мяча»		
	<b>«Волейбол»</b>		
	Игра по правилам. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Верхняя прямая	1	
	подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в		2
	защите и нападении.	2	
	<b>Практическая работа:</b>		
	1. Стойки, перемещения игроков	2	3
	2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	2	
	3. Верхняя прямая подача	2	2
	4. Нападающий удар		
	5. Блокирование		
	6. Групповые и командные действия в защите и нападении7. Учебно –	1	3
	тренировочная игра	3	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		
	«Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у	1	

	<p>сетки.Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры»</p> <p><b>4. Силовая подготовка</b></p> <p><b>Практическая работа.</b></p> <p>1. Подтягивание.</p> <p>2. Отжимание от пола, скамейки, брусьев.</p> <p>3. Подъём ног из положения «вис» под угол 90 градусов.</p> <p>4. Подъём туловища из положения «лежа» на полу, скамейке.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и в повседневной жизнедеятельности.</p> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b></p> <p><b>Общездоровьесберегающая подготовка.</b></p> <p><b>Гимнастика:</b><i>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</i></p> <p><b>Легкая атлетика:</b> <i>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</i></p> <p><b>Лыжные гонки:</b> <i>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</i></p> <p><b>Спортивные игры:</b> <i>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</i></p> <p><b>Силовая подготовка:</b> <i>Развитие силы, выносливости, целеустремлённости,</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>5</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха</p>			
<b>Форма промежуточного контроля Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>			<b>172</b>

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2017. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)
5. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2017. – 160с.

##### Дополнительные источники:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.:Просвещение, 2018.-(Стандарты второго поколения).
2. Концепция развития содержания образования по физической культуре(2012г.).
3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень). .Пехлецкий Н.Н. и др. - М.:Издательский отдел ИПР СПО,2018г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. Лукаченко Е.А. и др.. -М.: 1917г. – 72стр

##### Интернет-ресурсы:

1. <https://c1623.c.3072.ru/course/view.php?id=1024> – ссылка на ДК в Moodle
2. <https://znanium.com/> - ссылка на ЭБС Знаниум

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность	- контрольные нормативы физической подготовленности
- закреплять потребность к регулярным занятиями физическими упражнениями и избранным видом спорта	- контрольные упражнения по видам спорта
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	- дневник самонаблюдения - тест
- основы здорового образа жизни	- план индивидуальных занятий физической культурой и спортом тест

**Разработчик:**

ГАПОУ РС(Я) «МРТК»- преподаватель общеобразовательных дисциплин  
Шагдуров Б.В.