

Приложение


к программе СПО 15.02.12 Монтаж,
техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по
отраслям)

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГДАНОВИЧСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»

 С.М. Звягинцев
«20» марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность

15.02.12 «Монтаж, техническое
обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по
отраслям)»

Форма обучения очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

Программа рассмотрена на заседании
ПЦК технического профиля
ГАПОУ СО «Богдановичский
политехникум»

Протокол № 12
от « 26 » июни 2020 г.

Председатель цикловой комиссии
Снежкова /Е.В. Снежкова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 09 декабря 2016 г. №1580 (далее – ФГОС СПО), примерной основной образовательной программы по соответствующей специальности, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ от 31 марта 2017 г. №15.02.12-170331.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Богдановичский политехникум»

Автор:

Романов В.Я., преподаватель первой квалификационной категории
ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью в составе общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-11:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в том числе:	
теоретическое обучение	13
практические занятия (если предусмотрено)	163
Самостоятельная работа ²	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс			ОК 1-11
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	7	
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	2 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
4 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
Раздел 2 Практическая часть		60	
Тема 2.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Практические занятия	7	
	4 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	5 Бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения.		
	6 Бег 60 м., ускорения со сменой направления.		
	7 Бег 100 м., эстафета 4*100.		
Тема 2.2	Практические занятия	8	

Лыжная подготовка.	8	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
	9	Двушажный ход. Преодоление дистанции 1 км.		
	10	Элементы тактики лыжных гонок, лидирование, финиширование, обгон и др.		
	11	Дистанция 3 км. (девушки), 5 км. (юноши). Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожении.		
Тема 2.3 Гимнастика.	Практические занятия		8	
	12	Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).		
	13	Упражнения с мячом. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация.		
	14	Упражнения у гимнастической стенки. Кувырок назад. Акробатическая комбинация.		
	15	Упражнения для коррекции зрения.		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия		14	
	16	Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Правила техники безопасности. Правила игры а волейбол. Игра по упрощенным правилам.		
	17	Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками.		
	18	Нижняя подача. Прием мяча снизу одной рукой.		
	19	Боковая подача. Нападающий удар.		
	20	Одиночный блок. Двусторонняя игра.		
	21	Двойной блок. Учебная игра.		
	22	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе.		
Баскетбол	23	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.	10	
	24	Броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком). Учебная игра 3*3.		
	25	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Штрафной бросок.		
	26	Техника защиты – перехват, прием, накрывание. Двусторонняя игра.		
	27	Тактика нападения. Учебная игра.		
Футбол	28	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обман движения. Правила техники безопасности.	10	
	29	Удар по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары на месте и в прыжке. Учебная игра.		
	30	Тактика игры в защите, защита вратаря. Двусторонняя игра.		
	31	Штрафной удар, передача мяча без обработки		
	32	Игра в квадрате и в треугольнике		
Тема 2.5	Практические занятия		2	

Плавание.	1	Плавание на боку, спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 60 м.		
Самостоятельная работа	Подготовка к зачету		1	
Зачет			1	
Итого 2 курс			68	
3 курс				
Раздел 1. Теоретическая часть				ОК 1-11
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		6	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	2	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
Раздел 2 Практическая часть			70	
Тема 2.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Практические занятия		8	
	4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	5	Бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения.		
	6	Бег 60 м., ускорения со сменой направления.		
	7	Бег 100 м., эстафета 4*100.		
Тема 2.2 Лыжная подготовка.	Практические занятия		8	
	8	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
	9	Двушажный ход. Преодоление дистанции 1 км.		
	10	Элементы тактики лыжных гонок, лидирование, финиширование, обгон и др.		
	11	Дистанция 3 км. (девушки), 5 км. (юноши). Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожении.		
Тема 2.3	Практические занятия		8	
	12	Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).		

Гимнастика.	13	Упражнения с мячом. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация.		
	14	Упражнения у гимнастической стенки. Кувырок назад. Акробатическая комбинация.		
	15	Упражнения для коррекции зрения.		
Тема 2.4 Спортивные игры.	Практические занятия		18	
Волейбол	16	Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Правила техники безопасности. Правила игры а волейбол. Игра по упрощенным правилам.		
	17	Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками.		
	18	Нижняя подача. Прием мяча снизу одной рукой.		
	19	Боковая подача. Нападающий удар.		
	20	Одиночный блок. Двусторонняя игра.		
	21	Двойной блок. Учебная игра.		
	22	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе.		
	23	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра.		
	24	Передача мяча в движении		
Баскетбол	25	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.	10	
	26	Броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком). Учебная игра 3*3.		
	27	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Штрафной бросок.		
	28	Техника защиты – перехват, прием, накрывание. Двусторонняя игра.		
	29	Тактика нападения. Учебная игра.		
Футбол	30	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обман движения. Правила техники безопасности.	14	
	31	Удар по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары на месте и в прыжке. Учебная игра.		
	32	Тактика игры в защите, защита вратаря. Двусторонняя игра.		
	33	Штрафной удар, передача мяча без обработки		
	34	Игра в квадрате и в треугольнике		
	35	Тактика игры в нападении		
36	Розыгрыш мяча после свободного удара			
Тема 2.5 Плавание.	Практические занятия		2	
1	Плавание на боку, спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 60 м.			
Самостоятельная работа	Подготовка к зачету		1	
Зачет			1	
Итого 3 курс			76	

4 курс			ОК 1-11		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Практические занятия			6	
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	2	Бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения.			
	3	Бег 60 м., ускорения со сменой направления.			
Волейбол	Практические занятия		18		
	4	Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.			
	5	Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками.			
	6	Нижняя подача. Прием мяча снизу одной рукой.			
	7	Боковая подача. Нападающий удар.			
	8	Одиночный блок. Двусторонняя игра.			
	9	Двойной блок. Учебная игра.			
	10	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе.			
	11	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра.			
	12	Передача мяча в движении			
	Баскетбол	13		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.	8
		14		Броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком). Учебная игра 3*3.	
15		Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Штрафной бросок.			
16		Техника защиты – перехват, прием, накрывание. Двусторонняя игра.			
Зачет	17		2		
Итого 4 курс			34		
ВСЕГО			178		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- маты;
- мячи;
- скакалки;
- место преподавателя;
- гимнастические палки;
- теннисные столы;
- ракетки;
- теннисные шарик;
- козел;
- лыжи и лыжные палки;
- секундомер;
- эстафетные палочки;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания³

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017

4. Дубовский В.И. «Лечебная физическая культура». М - 2015.

5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. М – 2015.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

³ Образовательная организация при разработке основной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями и/или выбрав в качестве основного одно из предлагаемых в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов, предлагаемых ФУМО СПО, из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>Демонстрация владения средствами ЗОЖ.</p> <p>Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности.</p> <p>Выявление методов физической культуры.</p>	<p>Оценка преподавателя и самооценка</p> <p>Экспертная оценка защиты проектов по оценочным ведомостям</p> <p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка преподавателя</p>
<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>дисциплины</p>	<p>Демонстрация владения средствами ЗОЖ.</p> <p>Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности.</p> <p>Выявление методов физической культуры.</p> <p>Применение на практике техники выполнения упражнений.</p>	<p>Оценка преподавателя и самооценка</p> <p>Экспертная оценка защиты проектов по оценочным ведомостям</p> <p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка преподавателя</p>