

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:
руководитель Кыштымского
филиала
_____ М.Л.Еремина
«__» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 11.02.01 «Радиоаппаратостроение»,

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 11.02.01 Радиоаппаратостроение, входящую в укрупненную группу 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи.

Организация-разработчик рабочей программы:
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал.

Разработчик: Хабисултанова М.Б., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ВТи РТ» Протокол № 10
от «23» июня 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.01 Радиоаппаратостроение, входящую в укрупненную группу 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников по направлению 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи, при наличии среднего (полного) общего образования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

практическая подготовка 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практическая подготовка	70
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
занятия в спортивных клубах и секциях,	86
выполнение упражнений по общей физической подготовке	86
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность		1
	2	Социально- биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся основы мер безопасности		2	
	Раздел 2. Легкая атлетика			120
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		-	
	1		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника разворотов. Челночный бег			
	Техника низкого старта Бег 100м			
	Стартовый разгон. Эстафетный бег			
	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 и 500 м			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника бега, техника дыхания. Занятия в спортивных секциях		12	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		-	
	1			3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	Высокий старт. Бег 1000м			

	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м			
	Упражнения на выносливость. Бег 2000м			
	Бег 3000м. Отработка финишного рывка			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		12	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	Тактика бега по пересеченной местности. Бег 1000м			
	Упражнения на технику дыхания. Бег 3000м			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося техника бега; техника дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		12	
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Специальные упражнения. Прыжок в длину с места			
	Тройной прыжок с места			
	Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Тройной прыжок в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		10	
Тема 2.5. Техника метания в цель и на дальность	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		14	
	Отработка техники метания снарядов			
	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места			

	Специальные упражнения. Метание снаряда с разбега			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		14	
Раздел 3. Лыжная подготовка			108	
Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		36	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания. Скользящий шаг			
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем. Девушки 3км; юноши 5 км			
	Катание на лыжах коньковым ходом. Девушки 3км; юноши 5 км			
	Контрольные работы		-	
	Практическая подготовка		10	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Методы релаксации и восстановление организма после физических нагрузок		36	
Тема 3.2. Техника подъемов, спусков, поворотов торможения	Содержание учебного материала		-	3
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	Техника катания на лыжах в подъем, на спусках. Отработка техники катания в подъем			
	Правила торможения со спусков. Отработка техники катания на спусках, торможение			
	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов			
	Контрольные работы		-	
	Практическая подготовка		10	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		18	

Раздел 4. Спортивные игры		112	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	3
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	26	
	Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок		
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время		
	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время		
	Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра		
	Совершенствование тактики игры		
	Учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Практическая подготовка	20	
	Самостоятельная работа обучающегося занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	26	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	3
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	30	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты техники приема и передачи мяча.		
	Верхняя прямая подача		
	Варианты нападающего удара через сетку		
	Прием мяча сверху		
	Прием мяча снизу после подачи		
	Смешанный прием. Передача вперед		
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра		
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
	Учебная игра		
	Контрольные работы	-	

	Практическая подготовка	30	
	Самостоятельная работа обучающихся занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	30	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, мастерских и лабораторий не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, комплект плакатов, комплект методических указаний.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Муллер А.Б. физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко, А.Ю.Близневский, С.К. Рябинина. – М.:Издательство Юрайт, 2015. – 424с.Серия: Профессиональное образование

Дополнительные источники:

1. **Антонова, О.Н.** Лыжная подготовка: Методика преподавания:

Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. Антонова О.Н. Кузнецов В.С – М.:»Академия», 2001. – 208 с.

2. **Бароненко. В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

3. **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

4. **Мишин, Б.И.** Настольная книга учителя физкультуры.. - М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.

5. **Решетников, Н.В.** Физическая культура:учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений., Кислицын Ю.Л.. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов Промежуточный контроль: - сдача нормативов - зачет - дифференцированный зачет
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	