

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБПОУ «ЧХТТ»

Е.В.Первухина
1 июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

“общий гуманитарный и социально-экономический цикл”

**основной образовательной программы
по специальности**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования в
промышленности**

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)

комиссией

общеобразовательных

дисциплин

Председатель ПЦК

_____Э.А. Абрамова

Протокол № 10

24 мая 2021г

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Составитель: Илясов А.Н., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Абрамова Э.А. , председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Бацун Д.Д., методист ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебной дисциплины 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 Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N 1580, рабочего учебного плана по специальности, примерной основной образовательной программы.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности:15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования в промышленности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК 08	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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
практические занятия	62
лекционное занятие	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Виды самостоятельной работы: посещение студентами спортивных секций участие студентов в соревнованиях по видам спорта выполнение ежедневной утренней гимнастики, отработка наклонов, растяжек для ног, плечевых суставов, для позвоночника.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 5, 6 семестр	

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 работа		Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Легкая атлетика			10	
Тема 1.1 Занятия легкой атлетики	Содержание учебного материала:			ОК.03
	I	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Приём контрольных нормативов. Бег 100 м. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.Эстафетный бег. развитие выносливости. Передача эстафетной палочки. Бег с переменной скоростью. Бег на короткие дистанции. Толкание ядра на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Толкание ядра на дальность. Кроссовая подготовка.		ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практические занятия:		10	
	1. Приём контрольных нормативов.		2	
	2. Бег 100 м. Развитие выносливости.		2	
	3. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.		2	
	4. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.		2	
	5. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	

Раздел 2.Баскетбол		22	
Тема 2.1Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Перехваты мяча. Остановки и повороты.Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча в кольцо. Подборы мяча и добивание. Опека игроков. «Зонная защита» и игра против неё. Отвлекающие действия на передачу. Отвлекающие действия на обход противника. Тактика игры в нападении. Борьба за мяч, отскочивший от щита Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой. Совершенствование игры в защите. Сдача контрольных нормативов. Совершенствование тактики игры в нападении. Сдача контрольных нормативов.	ОК.03 ОК.04 ОК.06 ОК.07 ОК.08
	Практические занятия		20
	6. Ведение мяча с сопротивлением. Перехваты мяча.		2
	7. Остановки и повороты. Выбивание и вырывание мяча.		2
	8. Броски мяча в кольцо. Подборы мяча и добивание.		2
	9. Опека игроков.«Зонная защита» и игра против неё.		2
	10. Отвлекающие действия на передачу. Отвлекающие действия на обход противника.		2
	11. Тактика игры в нападении. Борьба за мяч, отскочивший от щита.		2
	12. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой.		2
	13. Совершенствование тактики игры в нападении. Сдача контрольных нормативов.		2

	14. Игра по упрощенным правилам.		2	
	15. Игра по правилам. Дифференцированный зачет.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Отработать наклоны, растяжки для ног, плечевых суставов, для позвоночника.		2	
Раздел 3.Лыжи			18	ОК.03
Тема 3.1Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:			ОК.04
	1	Ознакомление с техникой лыжных ходов. Подводящие упражнения для овладения техникой лыжных ходов. Выполнение упражнений для овладения техникой лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники лыжных ходов.		ОК.06
				ОК.07
				ОК.08
	Практические занятия:		16	
	16. Ознакомление с техникой лыжных ходов		2	
	17. Подводящие упражнения для овладения техникой лыжных ходов. Дифференцированный зачет.		2	
	18. Выполнение упражнений для овладения техникой лыжных ходов		2	
	19. Совершенствование техники лыжных ходов		2	
	20. Совершенствование техники лыжных ходов		2	
	21. Совершенствование техники лыжных ходов		2	
	22. Контроль техники лыжных ходов.		2	
23. Контроль техники лыжных ходов.		2		
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику.		2		

	Отработать наклоны, растяжки для ног, плечевых суставов, для позвоночника.		
Раздел 4. Волейбол		14	ОК.03
Тема 4.1 Техника и тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК.04
	Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху. Техника передач 2-мя руками сверху по различным траекториям. Техника передач мяча снизу. Техника приёма мяча снизу. Техника приёма и передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи. Приём мяча снизу. Передачи мяча сверху. Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.		ОК.06
			ОК.07
			ОК.08
	Практические занятия:	14	
	24. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху.	2	
	25. Техника передач 2-мя руками сверху по различным траекториям.	2	
	26. Техника передач мяча снизу. Техника приёма мяча снизу.	2	
	27. Техника приёма и передач мяча сверху и снизу на месте и в движении.	2	
	28. Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования.	2	
	29. Техника верхней прямой подачи. Приём мяча снизу.	2	
	30. Передачи мяча сверху. Нападающий удар. Дифференцированный зачет.	2	
Всего		66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

1. спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
2. место для занятий настольным теннисом;
3. тренажерный зал;
4. спортивный инвентарь.

Оборудование учебного кабинета

Секундомеры

Гимнастические маты

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Мяч баскетбольный

Скакалки

Лыжный инвентарь

Гимнастические лавки

Турник

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- видеопроектор,
- телевизор,
- персональный компьютера,
- экран,
- фотоаппарат,
- видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.),
- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь)

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- атлетические тренажеры
- велотренажер
- беговые дорожки

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основная литература

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительная литература

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
10. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. — М., 2010.
13. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-

- молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. *Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен уметь: – 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 специальности	Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения	