

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
18.02.12 «Технология аналитического контроля химических соединений»**

2017 г.

<p>Рассмотрена на заседании ЦК</p> <p>_____</p> <p>« ____ » _____ 2017 г.</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Заместитель директора по УР</p> <p>_____ Лебедев А.С.</p> <p>« ____ » _____ 2017 г.</p>	<p>Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования</p> <p>18.02.12 Технология</p> <p>аналитического контроля химических соединений,</p> <p>утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 г. № 1554</p>
---	---	--

Разработчик:

Хлыстов А.В.

преподаватель ГАПОУ СО «ВТК»

Рекомендована Экспертной комиссией Министерства образования Саратовской области.

Заключение Экспертной комиссии № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

©

©

©

©

©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 08, 10	<p>Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p> <p>Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>

	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	
--	---	--

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебным планом для данной дисциплины определено:
максимальная учебная нагрузка обучающегося устанавливается в объеме 172 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося составляет 144 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 28 часов.

Итоговый контроль знаний проводится в форме зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия:	144
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе:	
Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия)	Содержание учебного материала		ОК 01-06, 08, 10
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	Основы здорового образа жизни и стиля жизни.	2	
	Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала.		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	1.Построение ,перестроение ,различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. 2.Игровой метод. 3.Выполнение построений , перестроений, различные виды ходьбы. 4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. 5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. 6. Круговая тренировка.	10	ОК 01-06, 08, 10

	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Техника бега : на короткие дистанции. на средние дистанции. по прямой. по виражу. на стадионе. на пересеченной местности. эстафетный бег. техника спортивной ходьбы. воспитание скоростно-силовых качеств. воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание скоростной выносливости кроссовая подготовка бег по Кеперу старт и стартовый разгон. технике финиширования. метание гранаты, толкание ядра	22	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6	
Тема 2.3 Спортивные	Содержание учебного материала.		

игры. Баскетбол.	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. 2. Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. 3. Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу : с места, в движении. 5. Тактика игры в нападении. 6. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. 7. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	14	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4	
Волейбол.	Содержание учебного материала.		
	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая верхняя боковая. 3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Индивидуальные действия игроков. 8. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра	14	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Футбол	Содержание учебного материала.		

	1. Перемещение по полю. Ведение мяча. 2. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой 3. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой 4. Удары по воротам. Обманные движения. 5. Обводка соперника, отбор мяча. 6. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия. 7. Интегральная подготовка	12	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Бадминтон	Содержание учебного материала.		
	1. Способы хватки ракетки, игровые стойки. 2. Движения по площадке, жонглирование воланом. 3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. 4. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. 5. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. 6. Тактика игры в паре. 7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	12	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Гандбол	Содержание учебного материала.		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка игрока и основные перемещения. 2. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. 4. Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите. 7. Командные взаимодействия 	12	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Настольный теннис	Содержание учебного материала.		ОК 01-06, 08, 10
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки игрока. Способы держания ракетки. 2. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4. Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. 5. Тактика игры, стили игры. 6. Эстафеты с элементами настольного тенниса. 7. Освоение метода игровых спаррингов (1х1, 1х2, 2х2) 	12	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала.		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. 2. Перестроения и повороты в движении. 3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. 5. Общие развивающие упражнения: с палками, обручами. 6. Тест на гибкость, мостик. 7. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. 8. Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат. 	14	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Лыжная подготовка в случае отсутствия снега либо условий может быть заменена на кроссовую подготовку или на обучение катанию на коньках.		ОК 01-06, 08, 10
	Одновременный безшажный, одношажный. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельной работы.	2	
	Всего:	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс, включающий в себя спортивный зал, тренажерный зал, Плавательный бассейн, ФОК с искусственным льдом:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование тренажерного зала:

комплект тренажеров – 10 шт;

- велотренажер магнитный – nova B –115 – 1
- велотренажер магнитный - nova B – 116 - 1
- тренажер силовой Weeder Pro 2000 – 1
- беговая дорожка Winner Magma – 1
- эллиптический тренажер Winner/oxygen - 1
- гимнастическая стенка;
- диски здоровья;
- гантели, штанги, гири, весы.

Оборудование плавательного бассейна:

- стартовые тумбы;
- вспомогательный инвентарь (поплавки, круги, спортивное оборудование для занятий на воде)

Оборудование ФОК с искусственным льдом:

- вспомогательный инвентарь;
- коньки.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский, М. Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. -

268 с.

7. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С. В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник. – Москва : Флинта , Наука, 2009.- 295 с.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов н.Д: Издательство «Феликс» 2012.- 268 с.
3. Гоолщаров, Б. Р. истоория физической культуры и спорта : учебник. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.- 347 с.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк. - Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 269 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.- 238 с.
6. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э Буров.— Москва, 2010. – 274 с.
7. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие. — Тюмень, 2010. – 328 с.
8. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
9. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.
10. Хомич, М. М. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / М.М. Хомич, Ю. В. Эммануэль, Н.П Ванчакова ; под ред. С. В. Матвеева. — СПб. -2010.- 210 с.

Интернет-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).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <p>Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p> <p>Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p> <p>.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной</p>	<p>Собеседование</p>

<p>физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	
--	--