

к ОПОП специальности

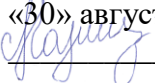
27.02.07 "Управление качеством продукции, процессов и услуг (по
отраслям)"

Министерство образования Московской области
ГБПОУ МО «ВОСКРЕСЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 160-о от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск, 2021г.

РАССМОТРЕНО
Комиссия общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.
 /А.Г. Карпушкин /

Программа учебной дисциплины/ «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг(по отраслям) , утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 марта 2017 года № 4, примерной основной образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг(по отраслям) (рег. № 27.02.07-170601 дата включения в реестр 01.06.2017)

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: Яскевич Галина Сергеевна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного и экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *профессии (специальности)*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p><i>ОК 3</i></p> <p><i>ОК 4</i></p> <p><i>ОК 8</i></p>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><i>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</i></p>
<p><i>ЛР1</i></p> <p><i>ЛР2</i></p> <p><i>ЛР9</i></p>	<p><i>Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.</i></p> <p><i>Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвовать в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействовать и участвовать в деятельности общественных организаций.</i></p> <p><i>Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</i></p> <p><i>предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</i></p>	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	197
в т.ч. в форме практической подготовки	178
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	176
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	15
Промежуточная аттестация – дифференцируемый зачет	2

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		52	
Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции и его совершенствование. Техника прыжка в длину с места и с разбега	42	<i>ОК 3 ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР2 ЛР9</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	40	
	Практическое занятие №1. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Практическое занятие № 2. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Практическое занятие № 3. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Практическое занятие № 4. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Практическое занятие № 5. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Практическое занятие № 6. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Практическое занятие № 7. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p>	2	
<p>Тема 1.2. Метание гранаты.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p><i>ОК 3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 8</i> <i>ЛР1</i> <i>ЛР2</i> <i>ЛР9</i></p>
	<p>1. Техника метания ручной гранаты</p>	10	
	<p>В том числе практических и лабораторных занятий</p>	8	
	<p>Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.</p>	2	
<p>Раздел 2 Спортивные игры.</p>		88	
<p>Тема 2.1. Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	30	<p><i>ОК 3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 8</i> <i>ЛР1</i> <i>ЛР2</i> <i>ЛР9</i></p>
	<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Техника выполнения штрафного броска Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча</p>		

	в кольцо		
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	<p>Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча.</p> <p>Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.</p> <p>Совершенствование навыков ведения мяча.</p> <p>Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.</p> <p>Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.</p> <p>Командные действия игроков в нападении и защите.</p> <p>Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.</p> <p>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.</p> <p>Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	2	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	32	<i>ОК 3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 8</i> <i>ЛР1</i> <i>ЛР2</i>
	<p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Техника прямого нападающего удара</p>		

	В том числе практических и лабораторных занятий	30	<i>ЛР9</i>
	<p>Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.</p> <p>Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол.</p> <p>Тактика игры в нападении и защиты.</p> <p>Командные действия.</p> <p>Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Организация соревнований в волейбол.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.</p> <p>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.</p> <p>Совершенствование технических приемов.</p> <p>Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	2	
Тема 2.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	26	<i>ОК 3 ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР2 ЛР9</i>
	<p>1 Техника игровых приемов в мини-футболе</p> <p>2 Техника игры в нападении</p> <p>3 Техника игры в защите</p>		
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар.		

	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини- футбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в мини-футбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	2	
Раздел 3. Гимнастика.		31	
Тема 1.1 Спортивная гимнастика.	Содержание учебного материала	31	<i>ОК 3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 8</i> <i>ЛР1</i> <i>ЛР2</i> <i>ЛР9</i>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения гимнастических комбинаций 2. Совершенствование гимнастических элементов 3. Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах 		
	В том числе практических и лабораторных занятий	30	
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусках, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами.		

	<p>Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика.</p> <p>Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.</p> <p>Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом.</p> <p>Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.</p> <p>Разработка упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.</p>	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка.		24	
Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	12	<i>ОК 3 ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР2 ЛР9</i>
	Лыжная подготовка		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	<p>Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг</p> <p>Отработка техники катания скользящим шагом;</p> <p>Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук.</p>		

	Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км; Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км;		
	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. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок	2	
Тема 4.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения	Содержание учебного материала	12	<i>ОК 3 ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР2 ЛР9</i>
	Техника катания на лыжах в подъем, на спусках Техника прохождения поворотов		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках; Отработка техники торможения на спусках; Прохождение поворотов; Отработка техники катания при прохождении поворотов		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		197	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М.: Академия, 2014. – 304 с.;(ЭБС ВООК.ru)
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Кнорус, 2015. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2015. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

3.2.2. Основные электронные издания

1. Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;
- 2.«Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;
- 3.Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2015 г).
4. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
5. [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
. Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2012,*e-mail*: elsky@lanbook.ru, lan@lanbook.ru
8. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
10. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
11. 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>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	-Тестовый контроль -Защита реферата, компьютерной презентации	«отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	-Тестовый контроль -Защита реферата, компьютерной презентации	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-Оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий
Умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Наблюдение Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики.	
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	-Оценить результаты приемов самомассажа	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Наблюдение практических заданий устная проверка	

<p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p>	<p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Оценить результаты выполнения приемов страховки и самостраховки</p>	<p><i>содержат ошибки.</i></p> <p><i>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</i></p>
<p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности.</p>	
<p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.</p>	<p>Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за выполнением практических заданий Участие в соревнованиях.</p>	
<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>	