



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Краснокаменский горно-промышленный техникум»

Рассмотрено на заседании ПЦК
мастеров п/о и преподавателей ПЦ
Председатель ПЦК
 Батура Е.Б. /
« 12 » 09 2022г.

Согласовано:
Заместитель директора по УПР
 / Максимова Л.В.
« 12 » 09 2022 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

по специальностям среднего профессионального образования
18.02.03 Химическая технология неорганических веществ

программа подготовки
базовая

форма обучения
заочная

Краснокаменск, 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 18.02.03 Химическая технология неорганических веществ.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Краснокаменский горно-промышленный техникум»

Разработчик:

Верхотуров Е.С. преподаватель физической культуры
ФИО должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.03 Химическая технология неорганических веществ.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, в профессиональной подготовке по профессии рабочих.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта СПО базового уровня.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППСЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции: ОК 1, 2, 4 - 6, 8

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 340 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	340
в том числе:	
Домашняя контрольная работа	10
Промежуточная аттестация	<i>в форме дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		4	
Тема 1.1. Физические способности человека.	Содержание учебного материала:	2	2
	Физическая культура. Физическое воспитание. Спортсмен, физкультурник. Физическое развитие. Совершенствование. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Естественные основы. Самоконтроль. физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств.		
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала:	2	2
	Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.		
Раздел 2. Практическая часть		340	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	70	
	Самостоятельная работа студента		

	<p>Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка.</p> <p>Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</p>		
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	70	
	Самостоятельная работа студента		
	<p>Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Техника акробатических упражнений.</p> <p>Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.</p> <p>Техника опорного прыжка. . Упражнения на брусьях. Упражнения на бревне.</p> <p>Акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;</p> <p>комбинация на параллельных брусьях ;комбинация на гимнастическом бревне.</p>		
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	70	
	Самостоятельная работа студента		
	<p>Волейбол. Стойки игрока и перемещения. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Тактика игры в защите и нападении.</p> <p>Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</p> <p>Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача мяча. Ведение мяча.</p> <p>Техника штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении. Основы методов судейства и тактики игры. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</p>		
Тема 2.4 Плавание	Содержание учебного материала	70	
	Самостоятельная работа студента		

	<p>Правила поведения на воде. Упражнения по адаптации к водной среде. Разные способы плавания. Техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «басс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «басс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами. Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде), транспортировка утопающего; уметь транспортировать утопающего 10 м.</p> <p>Упражнения на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей</p>		
Тема 2.5 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	60	
	Самостоятельная работа студента		
	Гиревой спорт. Шахматы. Греко-римская борьба. Футбол. Пулевая стрельба. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велоспорт.		
	Всего:	344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование и оснащение:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Академия, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий оценка домашней контрольной работы
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий оценка домашней контрольной работы
- основы здорового образа жизни.	выполнение

	индивидуальных заданий оценка домашней контрольной работы
--	---