

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

_____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Форма обучения


очная

2020

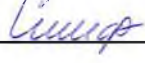
Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1561


Разработчик: преподаватель  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета  П.А. Стифеева
техникума, заместитель директора

Заместитель директора  А.В. Ляхов

Согласовано:

Заведующий отделением  Д.Ю. Лунин

Методист  Г.В. Буровникова

Согласовано:

Директор ООО «СнабМастер»  А.В. Куркина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов) специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства одобренного педагогическим советом техникума протокол №4 от «2» июня 2021 г., на заседании П(Ц)К от «28» 06 2021 г., протокол № 11.

Председатель П(Ц)К  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №__ от «__» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К от «__» _____ 20__ г., протокол №__.

Председатель П(Ц)К _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1561

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

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

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

знать:

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов; самостоятельной работы обучающегося – 14 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	14
Зачет (3-8 семестры)	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (9 семестр)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр			
Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		ОК 01-ОК 08
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого старта.	2	
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места.	2	
	2. Выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	3. Отработка подбора разбега.	2	
Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 1.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	ОК 01-ОК 09
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	

Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	
	Зачет	2	
	Итого	28	
4 семестр			
Баскетбол Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы.	2	ОК 01- ОК 09
	2. Выполнение упражнений передачи мяча ударом об пол.	2	
3. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2		
Тема 1.7. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте.	2	
	2. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	2	
Тема 1.8. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	3. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	
	Практические занятия		
	Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	
Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Тема 1.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		ОК 01- ОК 09
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	
Тема 1.10. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	
	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	

	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	
Тема 1.11. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	
	2.Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	
Тема 1.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	
	2.Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
Тема 1.13. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках.	2	
	2. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	
	4. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках.	2	
	5. Совершенствование прыжков в длину с места	2	
	зачет	2	
Итого		42	
5 семестр			
Легкая атлетика			
Тема 1.14. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		ОК 01- ОК 09
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	
Тема 1.15. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	

Тема 1.16. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места	2	
Тема 1.17. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Тема 1.18. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		ОК 01- ОК 09
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
Тема 1.19. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
	Зачет	2	
	Итого	24	
6 семестр			
Спортивные игры			
Волейбол Тема 1.20. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	Практические занятия		ОК 04- ОК 09
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	
Тема 1.21. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку	2	
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	
Баскетбол	Практические занятия		

Тема 1.22. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол. работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	ОК 03- ОК 09
Тема 1.23. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	
Тема 1.24. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Легкая атлетика			
Тема 1.25. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		ОК 03 - ОК 09
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега.	2	
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	
	Зачет	2	
Итого		22	
7 семестр			
Легкая атлетика			
Тема 1.26. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		ОК 02- ОК 09
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	
Тема 1.27. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Тема 1.28. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 1.29. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	ОК 01-ОК 07
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	
Тема 1.30. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку.	2	
	2. Закрепление навыков игры в парах.	2	
	Зачет	2	
	Итого	24	
8 семестр			
Баскетбол	Практические занятия		
Тема 1.31. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол.	2	ОК 04-ОК 09
	Тема 1.32. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	

	Зачет	2	
Итого		8	
9 семестр			
Легкая атлетика			
Тема 1.33. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		ОК 01-ОК 09
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	
Тема 1.34. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
Тема 1.35. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	
Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		ОК 03-ОК 09
Тема 1.36. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	
Тема 1.37. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку. Закрепление навыков игры в парах.	2	
	Итого	20	
Дифференцированный зачет			
Всего		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1 Материально техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины в наличии имеется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе индивидуальных устных опросов, оценки реферативных работ и практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения:
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в ходе проведения практических занятий, зачетов и дифференцированного зачета.
знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Оценка в ходе проведения практических занятий, зачетов и дифференцированного зачета.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего стран иц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменённ ых	аннулиро ванных	новых			