

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
Ю.А. Соколов
«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
18.02.04 Электрохимическое производство

Форма обучения _____ очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство, утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.04.2014 г. №399

Разработчик: преподаватель первой квалификационной категории



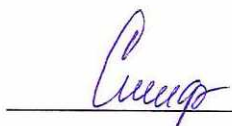
О.А. Рафаилов

Рабочая программа дисциплины 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 техникума, заместитель директора



П.А. Стифеева

Согласовано:
Заведующий отделением



С.Н. Алпатова

Старший методист



О.В. Михайлова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

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

Председатель П(Ц)К _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

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

Председатель П(Ц)К _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины	18
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденного приказом №399 от 23 апреля 2014г. Минобрнауки России, по специальности 18.02.04 Электрохимическое производство, входящей в состав укрупненной группы специальностей 18.00.00 Химические технологии

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная программа «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения 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.

Результатом освоения программы является овладение общими (ОК) компетенциями

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые

	методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
систематическая проработка теоретического материала в соответствии с дидактическими единицами темы	72
подготовка к практической работе с использованием методических рекомендаций преподавателя	100
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		34	
Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практическое занятие	4	ОК1,2,6
	Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к практической работе с использованием методических рекомендаций преподавателя	4	
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие	6	ОК1,2,5,6
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».		
	2. Отработка подбора разбега.		
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.		
Самостоятельная работа обучающихся Подбор длины разбега в прыжке в длину	4		
Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практическое занятие	4	ОК2,4
	1. Отработка техники бега с изменением скорости		
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.		
Тема 1.4. Кроссовый бег.	Практическое занятие	4	3

	1.	Совершенствование тактики длительного бега на местности		
	2.	Выполнение повторного бега на отрезках до 300м		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег на местности в заданном темпе		4	
Тема 1.5. Основы техники бега по мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под уклон.	Практическое занятие		4	ОК 5,6,8
	1.	Продолжение отработки техники кроссового бега по мягкому и скользкому грунту, с правильной постановкой ног		
	2.	Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег на местности в заданном темпе		4	
Спортивные игры			12	
Волейбол Тема 1.6. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	Практическое занятие		4	ОК 1,2,4
	1.	Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу		
	2.	Закрепление навыков приема мяча в парах		
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в парах		4	
Тема 1.7. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практическое занятие		4	ОК 2,4,5,6
	1.	Повторение отработки подач мяча снизу и сверху через сетку		
	2.	Закрепление навыков игры в парах		
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в парах		4	
Тема 1.8. Нападающий удар, игра	Практическое занятие			

через сетку. Общая физическая подготовка.	1.	Отработка техники нападающего удара. Отработка игры в парах через сетку	3,6	ОК 4-6	
	2.	Выполнение упражнения подъем туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
Зачет			0,2		
Самостоятельная работа обучающихся Отработка нападающего удара в парах. Укрепление брюшного пресса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине			4		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			34		
Спортивные игры					
Баскетбол	Практическое занятие			4	ОК 5,6,8
Тема 2.1. 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.	Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность			
Самостоятельная работа обучающихся Броски в кольцо на технику и точность			4		
Тема 2.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практическое занятие			4	ОК 1,2,4
	1.	Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении			
	2.	Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке			
Самостоятельная работа обучающихся Игра на одно кольцо			4		

Тема2.3. Техника приемов и тактика игры в нападении и в защите	Практическое занятие		6	ОК 1,2,4,8
	1.	Отработка техники и тактики приемов игры в нападении		
	2.	Отработка техники и тактики приемов игры в защите		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных приемов игры		4	
Тема2.4. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практическое занятие		4	ОК 2,5,6,8
	1.	Обработка индивидуальных и групповых действий игры		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка тактических приемов в нападении			
			4	
Легкая атлетика				
Тема2.5. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практическое занятие		6	ОК 1,2,4,5, 6,8
	1.	Выполнение тактики и техники кроссового бега		
	2.	Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег на местности, метание облегченных предметов		4	
Тема2.6. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие		6	ОК 1,2,4,6
	1.	Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках		
	2.	Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег на местности		4	
Тема2.7. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практическое занятие		3,8	ОК 5,6,8
	1.	Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места		
	2.	Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		

	3.	Подбор разбега. Отработка передачи палочки в движении		ОК 1,2,4,5, 6,8
	Дифференцированный зачет		0,2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к практической работе с использованием методических рекомендаций преподавателя		8	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			34	
Легкая атлетика				
Тема3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции		Практическое занятие	4	ОК 1,2,4
1.	Совершенствование быстроты в процессе занятий			
2.	Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта			
3.	Повторный пробег отрезков с высокого и низкого стартов			
		Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег на местности	4	
Тема3.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.		Практическое занятие	4	ОК 1,2,4,6
1.	Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках			
2.	Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и			

	способом «прогнувшись». Подбор разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки в длину с места и с разбега. Передача эстафетной палочки	4	
Тема3.3. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты	Практическое занятие	4	ОК 2,4,6,8
	1. Совершенствование техники бега с изменением скорости		
	2. Выполнение повторного бега на отрезках		
	3. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты		
Тема3.4.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.	Практическое занятие	4	ОК 2,5,6,8
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.		
	2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега		
Тема3.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практическое занятие	2	ОК 1,2,4,5
	1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега		
	2. Выполнение бега в повторно-переменном темпе на отрезках 2-3км		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег по пересеченной местности	4	
Спортивные игры.			
Волейбол Тема3.6. Техника приемов передач мяча. Совершенствование техник подач мяча	Практическое занятие	4	ОК 1,2,5,8
	1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах		
	Самостоятельная работа обучающихся Двухсторонняя игра	8	
Тема3.7. Совершенствование	Практическое занятие		

техники нападающего удара. Тактические действия игроков по зонам.	1.	Отработка техники совершенствования нападающего удара в игре	4	ОК 2,4,5,6
	2.	Совершенствование тактики игры по зонам		
	Самостоятельная работа обучающихся		Двухсторонняя игра	8
Тема3.8. Совершенствование тактики действий игроков в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие		4	ОК 1,2,4
	1.	Отработка совершенствования техники нападающего удара, игра в парах через сетку		
	2.	Отработка тактических действий игроков на площадке		
	Самостоятельная работа обучающихся		Двухсторонняя игра	8
Тема3.9. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.	Практическое занятие		3,8	ОК 1,2,4,5
	1.	Отработка совершенствования нападающего удара, игра в парах через сетку		
	2.	Отработка выполнения техники блокирующего удара, страховка и перемещения игроков по зонам		
	Зачет		0,2	
	Самостоятельная работа обучающихся		Двухсторонняя игра	8
Баскетбол				
Тема3.10. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практическое занятие		6	ОК 5,6,8
	1.	Отработка совершенствования техники передач мяча в движении. Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа в парах		
	2.	Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность		
	Самостоятельная работа обучающихся		Отработка штрафных бросков в кольцо	4
Тема3.11. Совершенствование тактики игры в нападении и в защите.	Практическое занятие		6	ОК 1,2,8
	1.	Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите		
	Самостоятельная работа обучающихся		Отработка тактических действий в нападении	4
Тема 3.12				

Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практическое занятие		4	ОК 1,2,4,5, 6,8
	1.	Отработка совершенствования техники игры		
	2.	Совершенствование техники командных и персональных действий игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники и тактики игры		4	
Легкая атлетика			22	
Тема3.13. Совершенствование техники кроссового бега.	Практическое занятие		6	ОК 1,5,6,8
	1.	Отработка техники кроссового бега		
	2.	Выполнение бега в разминочном и переменном темпе на отрезках 2 и 3км		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег на местности		4	
Тема3.14. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практическое занятие		6	ОК 1,2,6
	1.	Совершенствование техники бега с изменением скорости		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторный бег на отрезках		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный бег на местности		4	
Тема3.15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Практическое занятие		6	ОК 1,2,8
	1.	Отработка совершенствования техники бега на короткие дистанции. Отработка техники выполнения прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	Самостоятельная работа обучающихся Бег по отрезкам на короткие дистанции. Прыжки в длину			
			4	
Волейбол				
Тема3.16. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.	Практическое занятие		2	ОК 1,2,5
	1.	Отработка совершенствования техники нападающего удара		
	2.	Отработка тактических действий игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	

	Двухсторонняя игра			
Тема3.17. Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие		4	ОК 2,5,6,8
	1.	Совершенствование тактики игры в защите и нападении, индивидуальные действия игроков в зонах		
	Самостоятельная работа обучающихся Двухсторонняя игра		8	
Тема3.18. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.	Практическое занятие		4	ОК 1,2,8
	1.	Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бросков мяча по кольцу		8	
Баскетбол				
Тема3.19. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практическое занятие		6	ОК 1,2,5
	1.	Отработка техники броска мяча в кольцо с места, в движении, совершенствование техники передач мяча различными способами		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бросков мяча по кольцу		4	
Тема3.20. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.	Практическое занятие		4	ОК 5,6,8
	1.	Отработка совершенствования тактики игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков в зонах		
	Самостоятельная работа обучающихся Двухсторонняя игра		4	
Тема3.21. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите	Практическое занятие		4	ОК 5,6,8
	1.	Совершенствование индивидуальных действий игроков без мяча и с мячом. Выполнения групповых и командных действий игроков в зонах		
	Самостоятельная работа обучающихся Двухсторонняя игра		2	
Футбол				
Тема3.22. Варианты ведения мяча без сопротивления и с	Практическое занятие		4	ОК 4,5,6
	1.	Отработка техники обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.		

сопротивления защитника	Совершенствование тактики игры в защите и в нападении, отработка командных действий			
	Самостоятельная работа обучающихся Двухсторонняя игра		4	
Тема 3.23. Варианты ударов по мячу ногой и головой, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча.	Практическое занятие		3,8	ОК 1,2,4,5, 6,8
	1.	Отработка техники перемещения по полю, остановки мяча ногой. Отработка техники удара по мячу ногой и головой		
	Самостоятельная работа обучающихся Двухсторонняя игра		4	
	Дифференцированный зачет Бросок баскетбольного мяча на технику и точность, техника ударов по мячу ногой и головой. Тактика игры в защите и нападении		0,2	
Итого:			344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется: спортивный зал, лыжная база.

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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. — URL
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура – М., 2018

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура – М., 2015.
2. Дмитриев А.А. Физическое воспитание в специальном образовании.-М., 2016.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов СПО [Текст]/ Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2016.-336с.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью.- Кострома, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и спорт, в чем разница <http://blog-sporta.ru/fizkultura-i-sport-v-chom-razniza>
2. Виды уроков физкультуры <http://tineydggers.ru/load /urokovfizkultura/55-1-0-8891>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

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

5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменён- ных	аннулиро- ванных	новых			