

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «РМТ»

_____ В.С. Моисеев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

22.02.02 Металлургия цветных металлов

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель физической
(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)
культуры высшей квалификационной категории

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **22.02.02** **Металлургия цветных металлов** базовой подготовки

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.02** **Металлургия цветных металлов** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате изучения 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;

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

- ОК 6.** Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 7.** Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	336 часов
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	168 часов
теоретические занятия	
практические занятия	168 часов
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		всего часов
	семестр						
	3	4	5	6	7		
Максимальная учебная нагрузка (всего)							336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	42	34	32	28		168
в том числе:							
теоретические занятия							
практические занятия	32	42	34	32	28		168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)							168
в том числе:							
<i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>							
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов в 4, 6 семестре и дифференцированного зачета в 7 семестре</i>							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
3 СЕМЕСТР			
Введение	Практическое занятие		
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия		1,2
	ТБ. Разминка. Техника бега 3000 м, 4000 м	2	
	Методико-практическое занятие: Разминка. Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	
	Разминка. Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	ЗАЧЕТ Разминка. Нормы ГТО	2	
Раздел 2. Футбол	Методико-практическое занятие	2	1,2
	ТБ. Правила игры. Разминка. Передача мяча в парах		
	Практические занятия		
	Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	Два теста по правилам игры (таблица)		
	Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5	2	
Разминка. Удар головой, удар влет	2		
Разминка. Двухсторонняя игра	2		
	Разминка. ЗАЧЕТ	2	
Раздел 3. Баскетбол	Методико-практическое занятие	2	1,2
	ТБ. Правила игры. Разминка. Прием и передача мяча на месте и в движении. Самотестирование. Доктор Демченко. 1 тест.		
	Практические занятия		
	Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо. Самотестирование. Доктор Демченко. 2 тест.	2	

	Разминка. Двухсторонняя игра <i>Домашний комплекс физических упражнений.</i>	2		
	Разминка. 2 вида ЗАЧЕТА: - ведение с броском; - штрафной бросок <i>Как сидячий образ жизни губит организм (гиподинамия)</i>	2	1,2	
	Разминка. Зачет. Нормы ГТО. <i>Бег босиком (Босоногий профессор)</i>	2		
	ИТОГО 3 СЕМЕСТР	32		
4 СЕМЕСТР				
Раздел 4. Лыжи.	Практическое занятие	2	1,2	
	ТБ. История лыжного спорта.			
	Методико-практическое занятие: Подбор инвентаря: классический и коньковый комплекты	2	1,2	
	Практические занятия Классический ход. Смазка лыж. Виды перемещений. Классический ход. Классический ход 3000-4000 м <i>Комплекс упражнений для лыжников</i> Коньковый ход, смазка лыж.	2 2 2	1,2	
	ЗАЧЕТ по теме	2		
	Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия ТБ. Юноши - подтягивание в парах /Девушки – подтягивание на нижней перекладине Разминка. Поднос ног к перекладине (пресс) Разминка. Юноши – подъем с переворотом /Девушки – скакалка за 1 минуту Разминка. Юноши –выход с разгибом/Девушки – удержание собственного веса на перекладине Разминка. Скакалка.	2 2 2 2	1,2
Разминка. ЗАЧЕТ по гимнастике. Нормы ГТО		2		
Раздел 6. Легкая атлетика		Практические занятия ТБ. Разминка. Короткая дистанция 100 м Разминка. Легкая атлетика. 4000 м, 5000 м	2 2	1,2

	Разминка. Скоростная выносливость 50х60=5,6 раз	2	
	Разминка. Спецупражнения.	2	
	Разминка. Общая выносливость 3000 м, 4000 м.	2	
	Легкая атлетика. ЗАЧЕТ 100 м. ГТО.	2	
	Разминка. Передача эстафетной палочки	2	
	Разминка. ЗАЧЕТ по теме	2	
	Самостоятельная работа <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		2,3
	ИТОГО 4 СЕМЕСТР	42	
	ИТОГО 2 курс	74	

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5 семестр			
Введение	Практическое занятие	2	
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ.3000 м, 4000 м		
Раздел 1. Легкая атлетика	Методико-практическое занятие: Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2 2	1,2
	ЗАЧЕТ: Нормы ГТО	2	
Раздел 2. Футбол.	Методико-практическое занятие ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2	2,3

	Практические занятия Обвод стоек (техника) с ударом по воротам Техника ведения мяча Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5 Удар головой, удар влет Двухсторонняя игра	2 2 2 2 2	
	ЗАЧЕТ	2	
Раздел 3. Баскетбол	Методико-практическое занятие ТБ. Правила игры Прием и передача мяча на месте	2	2,3
	Практические занятия Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо Разминка. Двухсторонняя игра Разминка. Двухсторонняя игра.	2 2 2	
	ЗАЧЕТ. Нормы ГТО 2 вида зачета: - ведение с броском; - штрафной бросок	2 2	
	ИТОГО 5 СЕМЕСТР	34	
	6 семестр		
Раздел 4. Лыжи.	Практическое занятие	2	1,2
	Подбор лыж. Классический, коньковый ход, смазка		
	Практические занятия Классический ход. 5000 м, 7000 м Общая выносливость 6000 - 7000 м	2 2	1,2
	ЗАЧЕТ ГТО	2	
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия ТБ. Юноши - подтягивание в парах /Девушки – подтягивание на нижней перекладине Поднос ног к перекладине (пресс) Юноши - выход с разгибом /Девушки – удержание собств. веса на перекладине	2 2 2	1,2
	ЗАЧЕТ по гимнастике. Нормы ГТО	2	
	Раздел 6. Легкая атлетика	2	1,2
	Практические занятия ТБ. Короткая дистанция 100 м. Входной контроль		

	Легкая атлетика 4000 м, 5000 м	2	
	Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	
	Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	Разминка. Выполнение специальных упражнений		
	Разминка. Выполнение специальных упражнений		
ЗАЧЕТ Легкая атлетика. Зачет 100 м., ГТО	2		
Промежуточная аттестация в форме зачета	2		
Самостоятельная работа <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		2,3	
ИТОГО 6 СЕМЕСТР		32	
ИТОГО		66	

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия		1,2
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2	
	Оценка эффективности ППФП.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	

	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	4	
	Промежуточная аттестация	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		
	ИТОГО 7 СЕМЕСТР	28	
ИТОГО за 2-4 курс:		168	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые;
- барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

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. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - 	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
	Оценка выполнения практического задания, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.