

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
Московской области «Университет «Дубна» -
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия
среднего профессионального образования

12.01.02 Оптик-механик

Основное общее образование

Форма обучения
очная


Город Лыткарино, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАО «ФИРО» (регистрационный №383 от 23.07.2015) с уточнениями ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2017г. и требований ФГОС среднего общего образования 12.01.02 Оптик-механик

Автор программы: Гуляева Т.А. преподаватель физической культуры

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии общегуманитарных и социально - экономических дисциплин

Протокол заседания № 1 от «30» 08 2019 г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии
Аникеева О.Б. 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Карпова Т.В.

«30» 08 2019 г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»
- 1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане
- 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1. Содержание учебной дисциплины
- 2.3 Тематический план

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
- 3.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной деятельности «Физическая культура»
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОУД. 04

1.1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью основной общеобразовательной программы филиала «Лыткарино» государственного университета «Дубна» по профессии начального профессионального образования 12.01.02 Оптик-механик.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и направлена на формирование общих компетенций:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

- материалы и комплектующие изделия;
- электрические машины и электроаппараты: электрооборудование;
- технологическое оборудование;
- электроизмерительные приборы;
- техническая документация;
- инструменты, приспособления.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Используя результаты медицинского осмотра студента распределяем в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты и индивидуальные проекты.

Изучение «физической культуры» как профильного учебного предмета обеспечивается - формированием системы учебных знаний, обеспечивающих эффективное осуществление выбранных целевых установок.

Профильная составляющая отражается в требованиях к подготовке студентов в части:

- психофизиологической характеристики будущей производственной деятельности и учебного труда;
- критерий нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- методов повышения эффективности производственного и учебного труда;
- личной и социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;
- тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Количество часов, отведённое на освоение программы учебной дисциплины:

Программой предусмотрено изучение дисциплины в объеме:

Максимальная учебная нагрузка - 256 часов,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -171 часов,

в том числе практических работ-168 часов.

Программа предусматривает самостоятельную работу студента в объеме - 83 часа и консультации - 2 часа.

Вид учебных занятий	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лекции	3
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	83
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Консультации	2
Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Зачет в 1 семестре, ДЗ во 2 и 3 семестре

2.2 Тематический план

Вид учебной работы	Количество часов
Введение	1
Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)	2
Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	130
Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)	38
Консультации	2
самостоятельная работа	
внеаудиторная самостоятельная работа, индивидуальные творческие задания	83
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего	256

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)	
Тема 1.1.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Профессиональные заболевания. Первая помощь при травмах и обморожениях.
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний, олимпийское движение (для временно освобожденных по состоянию здоровья).
Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	
Тема 2.1. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i> Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений. Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника стартового разгона на средние дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции 20м, 30м. Техника спортивной ходьбы. Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места.
	<i>Самостоятельная работа</i> Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) Развитие физических способностей Социально – биологические основы физической культуры и спорта Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки – 1 час. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Самоконтроль на протяжении учебного года Воспитание физических качеств Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой

	<p>Физиологическая характеристика «второго дыхания» Физиологическая характеристика предстартового состояния Физиологическая характеристика «мертвой точки»</p>
Тема 2.2. Спортивные игры – волейбол	Содержание учебного материала
	Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности
	Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Техника прямой подачи снизу. Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра 6х6.
	Самостоятельная работа
	Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) Методика оценки работоспособности Информационный контроль за учебной деятельностью Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнен. – 1 час. Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья Значение волейбола в физической подготовке студентов
Тема 2.3. Спортивные игры – баскетбол	Содержание учебного материала
	Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности
	Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Накрывание мяча Ловля мяча после отскока от щита. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.
	Самостоятельная работа

	<p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)</p> <p>Обмен веществ и энергии в организме человека</p> <p>Физическая характеристика утомления</p> <p>Профессионально важные двигательные качества, средства и методы их совершенствования..</p> <p>Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.</p> <p>Значение баскетбола как средства физического воспитания.</p> <p>Значение бросковой техники в игре.</p> <p>Баскетбол – игра коллективная.</p>
Тема 2.4. Спортивные игры – футбол	Содержание учебного материала
	<p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>
	<p>Ведение мяча в футболе. Обманные приемы.</p> <p>Короткие и средние передачи мяча в парах.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Отбор мяча. Выход два на одного.</p> <p>Тактика игры в защите и нападении.</p>
	Самостоятельная работа
	<p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня).</p>
Тема 2.5. Гимнастика.	Содержание учебного материала
	<p>Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>
	<p>Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.</p> <p>Элементы акробатики - перекаты, кувырки.</p> <p>Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц ног.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц груди и спины.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>
	Самостоятельная работа

	<p>Составление и выполнение комплексов ЛФК, выполнение упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов для растяжки мышц и подвижности суставов, упражнений с отягощением. Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) – 4 часов.</p> <p>Значение прикладных упражнений в жизни человека.</p> <p>Значение строевых упражнений в жизни студентов.</p> <p>Специальные физические упражнения при нарушениях осанки</p> <p>Физиологические способности человека (ловкость, гибкость)</p>
<p>Тема 2.6. Лыжная подготовка</p> <p>Стрелковая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Материально – техническое обеспечение занятий лыжной подготовкой</p> <p>Значение лыжного спорта в физическом воспитании студентов.</p> <p>Меры предупреждения травматизма и обморожения.</p> <p>Физические способности человека (быстрота, выносливость)</p>
Раздел 3.	Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)
Тема 3.1.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.</p>

3.2. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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.).

Технические средства обучения:

1. Проектор с экраном.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : Учебное пособие / И. В. Григорьева. - Воронеж : ВГЛТА, 2015.
2. Аллянов Ю.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для СПО / Ю. Л. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М. : Юрайт, 2015.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2016.
4. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Практикум: Учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2016.

Дополнительные источники:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебник / Под ред. В.А.Маргазина [и др.]. - СПб. : СпецЛит, 2016.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>