

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

Савельева О.Г..

« 20 » 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

код и наименование специальности

Форма обучения

очная

Город Лыткарино, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

Автор программы: Сивов И.С., преподаватель физ. 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. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины
- 1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

2. Структура и содержание дисциплины

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

Объектами профессиональной деятельности выпускников базовой подготовки являются:

- промышленная продукция;
- предметно-пространственные комплексы: внутренние пространства зданий и сооружений, открытые городские пространства и парковые ансамбли, предметные, ландшафтные и декоративные формы и комплексы, их оборудование и оснащение.

1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|--|---|
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. |
| ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | | |
| ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | | |
| ОК 06. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | | |
| ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | | |

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 172 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем программы учебной дисциплины, <i>из них:</i> | 344 |
| Во взаимодействии с преподавателем, <i>в том числе:</i> | 172 |
| лекции | 2 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 170 |
| Консультации | - |
| Самостоятельная работа | 172 |
| Промежуточная аттестация Форма аттестации – Дифференцированный зачет, 4, 6, 8 семестры, Зачет 3, 5, 7 семестры | |

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 | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры | | | |
| | Содержание учебного материала | 2 | 1,2,3 |
| | Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания. | | |
| | Практические занятия № 1-7. Современные оздоровительные системы физического воспитания. | 7 | |
| | Самостоятельная работа | 30 | |
| | Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний. Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня). | | |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта) | | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 25 | 2,3 |
| | Практические занятия №8-34. 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. | | |
| | Самостоятельная работа | 28 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | <p>Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Воспитание физических качеств Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня).</p> | | |
| Тема 2.2. Спортивные игры – волейбол | Содержание учебного материала | 44 | 2,3 |
| | Практические занятия №35-78. 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 | | |
| | <p>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.</p> | | |
| | Самостоятельная работа | 28 | |
| | <p>Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья Значение волейбола в физической подготовке студентов Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня).</p> | | |
| Тема 2.3. Спортивные игры – баскетбол | Содержание учебного материала | 40 | 2,3 |
| | Практические занятия № 79-118. 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 | | |
| | <p>Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча.</p> | | |

| | | | |
|--|--|------------------|------------|
| | <p>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 5x5.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений Значение баскетбола как средства физического воспитания Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня).</p> | | |
| <p>Тема 2.4. Спортивные игры – футбол</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия № 119-137. 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. Короткие и средние передачи мяча в парах. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Выход два на одного. Тактика игры в защите и нападении.</p> | <p>29</p> | <p>2,3</p> |
| <p>Тема 2.5. Гимнастика.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия № 138-161. 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>19</p> | <p>2,3</p> |
| | | <p>24</p> | <p>2,3</p> |

| | | | |
|---|---|----|-----|
| | <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами. Элементы акробатики - перекуты, кувырки. Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д). Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Развитие силовых качеств мышц ног. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса. Развитие силовых качеств мышц груди и спины. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p> | | |
| | Самостоятельная работа | 29 | |
| | Специальные физические упражнения при нарушениях осанки Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня). | | |
| Тема 2.6. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала | 6 | 2,3 |
| | Практические занятия № 162-168. 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. | | |
| | Самостоятельная работа | 28 | |
| | Меры предупреждения травматизма и обморожения Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня). | | |
| Раздел 3. Огневая подготовка | | | |
| Тема 3.1. Огневая | Содержание учебного материала | 1 | 2,3 |

| | | | |
|---|--|------------|------------|
| <i>подготовка</i> | Требование хранению и сбережению оружия и боеприпасов. Основание и порядок выдачи оружия и боеприпасов. Чистка, смазка и хранение оружия. Практическое занятие №169. Характеристика оружия. Сведения из внутренней баллистики. Явление выстрела, его периоды. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость полета пули. Отдача оружия. | | |
| Раздел 4. Контрольно оценочный (критерии результативности занятий) | | | |
| | Содержание учебного материала | 2 | 2,3 |
| | Практические занятия №170-171. 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. | | |
| | Практическое занятие №172. Дифференцированный зачет. Контрольно-итоговые испытания. | 1 | 3 |
| | Всего: | 172 | |
| | Самостоятельная работа: | 172 | |
| | ИТОГО: | 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. В учебном процессе, помимо лекций, которые составляют 66% аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: использование электронных образовательных ресурсов, групповых дискуссий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

| Семестр | Вид занятия | Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий | Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий |
|---------|-------------|--|---|
| 1 | Л | Активные (проблемные) лекции и семинары; Лекция – визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия. | Конспект лекций |
| | ПЗ | - разноуровневые задания и практические работы - творческие задания (подготовка сообщений) - тест - презентации | Задания для практических работ Задания индивидуальных самостоятельных работ |

3.2. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый лазерный интерактивный тир.

Специальное оборудование:

Спортивный зал: волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические маты – 8 штук, гимнастический конь – 1 шт., гимнастический мостик – 1 шт., штанга – 1 шт., гири – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 10 шт., теннисные столы – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле - стандартные ворота - 2шт.; баскетбольная площадка - 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами; волейбольная площадка - металлические стойки для крепления в/б сеток; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Печатные издания

Основные источники:

1. 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, 2016.

2. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : Учебное пособие / И. В. Григорьева. - Воронеж : ВГЛТА, 2016.
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.

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.mossport.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>

Дополнительные источники:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. С. Григорович; Под ред. Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд.,испр. - Минск : Высшая школа, 2014.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки | Критерии оценок |
|---|--|---|
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам | Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов. |
| ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам | Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется |

| | | |
|---|--|---|
| | | <i>студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов. |
| ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам | Оценка «отлично» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов. |
| ОК 06. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам | Оценка «отлично» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов. |
| ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам | Оценка «отлично» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» <i>выставляется студенту</i> , который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов. |

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)** для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и сформированные (формируемые) компетенции.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.