

Департамент образования Ивановской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Шуйский многопрофильный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Программа учебной дисциплины ОГЭС.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 29.02.04. Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Организация-разработчик: ОГБ ПОУ ШМК

Разработчик:

Борисова Ж.А. – преподаватель высшей категории дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОГБ ПОУ Шуйский многопрофильный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4-5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21-22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23- 27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГЭС.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы специальности СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГЭС.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни;

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

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы 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 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
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	2
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04. «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта		22 (6+16)	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины ОГЭС.04. «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация учащихся по дисциплине. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.		
Тема 1.2. Социально- биологические основы физической	Содержание учебного материала	1	
	Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипоксия.		2

культуры и спорта	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.		
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	
	Основные понятия: здоровье; уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка; установка.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.		
Тема 1.4. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	
	Основные понятия: физические способности, методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентированное и комплексное развитие физических качеств.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.		
Тема 1.5. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала	1	
	Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объём и интенсивность занятий.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.		
Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков.		118 (57+61)	

Тема 2.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала	6	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Приёмы страховки и само страховки, самоконтроля при выполнении физических упражнений. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Определение параметров функционального состояния организма. Определение уровня физической подготовленности: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин.		2 2 3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.	Содержание учебного материала	51	
	Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. Бег. Подвижные игры. Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами.		2
	Контрольная работа №1	1	2
	Контроль качества теоретических знаний (тестирование). Оценка физической подготовленности: Челночный бег 3x10м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	51	
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения		114 (61+53)	

жизненных и профессиональных целей.			
<p>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Выполнение динамических упражнений с напряжением мышц. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Выполнение простейших психогимнастических упражнений. Атлетическая гимнастика. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</p> <p>Контрольная работа №2</p> <p>Контроль качества теоретических знаний выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной и профессиональной направленности. Контроль владения жизненно важными физическими качествами: развитие силы мышц тела: подтягивание на перекладине; пресс за 30 секунд, наклоны туловища вперед, прыжки через скакалку за 1 мин путём выполнения учебных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	<p>61</p> <p></p> <p>1</p> <p>53</p>	<p></p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2-3</p> <p>2-3</p> <p></p> <p>3</p> <p>3</p> <p></p> <p>2</p> <p>2-3</p>
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка.		<p>86</p> <p>(44+42)</p>	

Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1		
	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), профессиограмма, психофизическая подготовленность специалистов			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.			
Тема 4.2. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала	43		
	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Выполнение утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. ППФП			3 3 2-3
	Самостоятельная работа обучающихся	40		
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
5.	Дифференцированный зачёт.	2		
	Зачёт (практика).	1		
	Зачёт (теория).	1		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона (спортивной площадки).

Оборудование учебного кабинета: комплекты спортивного оборудования (включая тренажеры), спортивного инвентаря в соответствии с программой учебной дисциплины

Спортсооружения, инвентарь и оборудование учебных учреждений должны обеспечивать условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка – 6 шт.

Баскетбольные щиты и фермы – 2 шт.

Баскетбольные кольца – 2 шт.

Крепления настенные для в/б сетки – 2 шт.

Ворота футбольные – 2 шт.

Брусья гимнастические – 1 шт.

Гимнастические лавочки – 2 шт.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Учебник «Физическая культура» Изд-во «АСАДЕМА» Н.В.Решетников, Ю.Л.

Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев Москва 2014г.

Учебник « Теория и методика физического воспитания и спорта» Изд-во «АСАДЕМА» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Москва 2001г.

Учебник « Физическое воспитание в профессионально - технических училищах»

Изд-во « Высшая школа» Ж.С. Ванькова, Г.А. Головизин Москва 1976г.

Учебное пособие « Теория и методика физического воспитания» Изд-во Просвещение Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин Москва 1988г.

Методическое пособие « Принципы обучения двигательным действиям на занятиях по физической культуре» Изд-во « Просвещение» М.И. Станкин Москва 1985г.

Учебное пособие « Уроки физической культуры в 10-11 класс средней школы» Москва «Просвещение» 1987г.

Дополнительные источники:

Методическое пособие « Круговая тренировка при развитии физических качеств» Изд-во «Высшая школа» И.А. Гуревич Минск 1990г.

Учебное пособие « Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов» Изд-во « Высшая школа» И.В. Сухоцкий Москва 1990г.
 Методическое пособие « Методика физического воспитания школьников» Изд-во « Просвещение» Г.Б. Мейксон , В.Н. Шаулин Москва 1986г.
 Методическое пособие « Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре» Изд-во « Просвещение» Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин Москва 1986г.
 Методическое пособие « Звонок на урок здоровья» Изд-во « Просвещение» М.М. Кондратьева Москва 1991г.
 Учебник « Подвижные игры в занятиях спортом» Изд-во « Физкультура и спорт» И. Коротков Москва 1971г.
 Учебник « Лыжный спорт» Изд-во « Просвещение» И.М. Бутин Москва 1983г.
 Учебное пособие « Если хочешь быть здоров» Изд-во « Молодая гвардия» Г. Швец Москва 1987г.
 Учебное пособие « 500 вопросов и ответов об олимпийских играх» Изд-во « Физкультура и спорт» Б.Н. Хавин Москва 1971г.
 Учебник для педагогических институтов « Спортивные игры» В.Д. Ковалёва Москва « Просвещение» 1988г.
 Учебник «Физическая культура» Изд-во «АСАДЕМА» Москва 2014г.

Интернет-ресурсы (И-Р)

ИР1	Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport//minstm.gov.ru
ИР2	Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http:// sport//minstm.gov.ru

Дидактическое и методическое обеспечения дисциплины:

1. Учебно-методическое пособие по разделам программы.
2. Паспорт комплексно-методического обеспечения (КМО) по темам программы.
3. Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) для мониторинга учебных достижений.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: отжимание в упоре лежа на полу; наклоны туловища вперед; прыжки через скакалку за 1 мин.

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела:

- сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.

Итоговая аттестация - Дифференцированный зачёт. Зачет проводится в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний и практических умений путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путём выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Оценка результатов обучения	Формы и методы контроля
Умения:		
<p>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>-Овладение жизненно важными физическими качествами через выполнение физических упражнений, соблюдение правил личной гигиены, организации питания и режима дня. -Выполнение упражнений производственной гимнастики: для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; кратких занятий в обеденный перерыв. -Выполнение релаксационных упражнений, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. -Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха - Оценка выполнения простейших приемов самомассажа;</p>	<p><i>Текущий, тематический и рубежный контроль (в том числе с использованием тестирования). Отчёт о выполнении самостоятельных работ, рецензии рефератов.</i></p>
Знания:		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Демонстрация знаний по основным понятиям в области физической культуры. - Оценка устного ответа - Оценка внеаудиторной самостоятельной работы -Оценка теста</p>	
<p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Владение полной информацией: - о культуре здоровья как индивидуализации здорового образа жизни; двигательной активности и формирования здорового образа жизни; - здоровье человека как ценность; - режим труда и отдыха; владение методикой выполнения комплекса физических упражнений профессиональной направленности.</p>	<p><i>Итоговый контроль - Дифференцированный зачёт.</i></p>