

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский машиностроительный колледж»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела развития
персонала ООО «Завод
приборных подшипников»

С.В. Роголев

«31» 08 2018 г.

М.П.

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УР

Е.Г. Лебедева Е.Г. Лебедева

«31» 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**15.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного
производства**

Номер регистрации 268 pm/18

Самара, 20 18

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 15.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1575 и примерной программы специальности 15.02.11 регистрационный номер 15.02.11-170601 дата регистрации в реестре 01.06.2017

Разработчики:

Хмелева Тамара Николаевна - преподаватель физической культуры

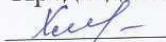
ГБПОУ «Самарский машиностроительный колледж»

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)
по физической культуре и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

 /Хмелева Т.Н./
Подпись Ф.И.О.

Протокол № 1
от «30» 08 20 18 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина *физическая культура* является обязательной частью технологического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *15.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства*

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Всего взаимодействия с преподавателем	
В том числе:	
Теоретическое обучение	
Практические занятия	176
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		4	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	2	ОК 01-04, 06- 08
Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	2	ОК 01-04, 06-08
Раздел 2 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 2.3 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	2	ОК 01-04, 06-08
Тема 2.4 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	2	ОК ОК 01-04, 06- 08
Тема 2.5 Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 01-04, 06-08

Раздел 3 Легкая атлетика		30	
Тема 3.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.	2	ОК 01-04, 06-08
Тема 3.2 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 3.3 Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 3.4 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 3.5 Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 3.6 Совершенствование техники метания гранаты	Практическое занятие: Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	2	ОК 01-04 06-08
Тема 3.7 Контрольное занятие	Практическое занятие: Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	2	ОК 01-04, 06-08
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)		32	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 4.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	6	ОК01-04,06-08
Тема 4.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	6	ОК 01-04, 06-08

Тема 4.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	ОК01-04, 06-08
Тема 4.5 Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	Практическое занятие: Учебная игра	8	ОК 01-04, 06-08
Раздел 5 гимнастика		18	
Тема 5.1 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	2	ОК 01-04, 04-06
Тема 5.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	8	ОК 01-04 06-08
Тема 5.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	8	ОК 01-04, 06-08
Раздел 6. Спортивные игры (футбол)		32	
Тема 6.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 6.2 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	10	ОК 01-04, 06-08
Тема 6.3 Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	10	ОК 01-04, 06-08

Тема 6.4 Зачетное занятие по футболу	Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	6	ОК 01-04, 06-08
Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)		32	
Тема 7.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 7.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 7.3 Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	8	ОК 01-04, 06-08
Тема 7.4 Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	8	ОК 01-04, 06-08
Тема 7.5 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	4	ОК 01-04, 06-08
Раздел 8. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.		14	
Тема 8.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	6	ОК 01-04, 06-08
Тема 8.2 Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и	6	ОК 01-04, 06-08

	двигательных способностей.		
Тема 8.3 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	2	ОК 01-04, 06-08
Раздел 9 Подготовка ГТО		8	
Тема 9.1 Подготовка к легкоатлетическим видам	Практическое занятие Бег 100м, бег3000м, Прыжок в длину с разбега (с места), метание гранаты	4	ОК 01-04, 06-08
Тема 9.2 Подготовка к гимнастическим видам и стрельбе.	Практическое занятие Подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, стрельба из пневматической винтовки.	4	ОК 01-04, 06- 08
Всего		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный игровой зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основные источники

- 1. Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2015.
- 2. Физическая культура** [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники

- 1. Железняк В.М.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2016 - 272с.
- 2. Физическая культура:** учебник - М.: Высшая школа, 2014 - 249с. 9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2013.-80с.
- 3. Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа., 2015.-297с.
- 4. Ю 5. Нестеров, А.А.** Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика АА. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2016.-512с.

Перечень Интернет-ресурсов

- 1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая.** - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
- 2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г.** - Москва : КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
- 3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни;	- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; -пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.	Оценка результатов выполнения: - практической работы; - сдачи контрольных нормативов
Умения: -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Обладает хорошей физической формой, -участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	

5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Технологии личностно-ориентированного подхода Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Технологии личностно-ориентированного подхода Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Здоровьесберегающие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование	ОК 1-ОК4, ОК6, ОК7, ОК 8.
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК 1-ОК4, ОК6, ОК7, ОК 8.
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 1-ОК4, ОК6, ОК7, ОК 8.
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК 1-ОК4, ОК6, ОК7, ОК 8.
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения.	ОК 1-ОК4, ОК6, ОК7, ОК 8.

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13.8	14.3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м	16.4	17.0	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- **Овладеть** элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- **Уметь** составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- **Уметь** применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- **Овладеть** техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- **Повышать** аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- **Овладеть** системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- **Знать** состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- **Уметь** определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь выполнять упражнения:**
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика