

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

15.02.08 Технология машиностроения

2022 г

Составлена на основе Федерального
Государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УМР

_____ В.Н.Долженкова

Разработал: Методический кабинет

Рассмотрена на заседании ЦК _____

Протокол №

от _____._____ 2022

Председатель ЦК _____

Шебекино, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС СПО и предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения»

и является частью основной профессиональной образовательной программы.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу и входит в обязательную часть цикла ОПОП.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;
самостоятельной работы студента 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические работы	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	166
Выполнение упражнений по беговым видам	
Подготовительные упражнения по баскетболу	
Подготовительные упражнения по волейболу	
Подводящие упражнения по лыжам	
Выполнение упражнений для дыхания	
<i>Итоговая (семестровая) аттестация в форме ДЗ</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы.			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала		
	Воздействия природных и социально-экономических факторов, на организм и жизнедеятельность человека. Возрастные особенности развития организма человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организмов и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности.	2	2
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа студентов: подготовка реферата по гиподинамии.	2	
Раздел 2. Учебно-тренировочный			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Виды легкой атлетики. Легкоатлетическая разминка. Техника выполнения беговых упражнений	60	2
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	38	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа студентов: специальные беговые упражнения, упражнения на технику, упражнение на дыхание, знакомства с тактикой.	22	
Тема 2.2. Спортивные игры. 2.2.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала	183	
	Техника ведения мяча. Техника передвижения без мяча. Техника выполнения броска в кольцо. Тактические действия. Правила игры.	59	2

2.2.2.Волейбол.	Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия. Правила игры.	66	2
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	125	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение технических действий по ведению и броску мяча. Выполнение технических действий по приёму, подаче, передачи мяча. Изучение правил соревнований.	58	
Тема 2.3. Лыжный спорт.	Содержание учебного материала		
	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Техника лыжных ходов. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции. Требования личной гигиены при занятиях лыжным спортом.	18	2
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа	12	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа студентов: Составление комплексов подводящих упражнений, выполнение технических способов передвижения.	6	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)			
Самостоятельная работа студентов над курсовой работой (проектом)			
Всего:		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, плоскостных спортивных сооружений, лыжной базы.

Оборудование:

лыжный инвентарь,
мячи,
спортивные снаряды,
видеотехника,
хронометр

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2019

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. Под ред. В.Ю. Волкова. СПб «Нестер» 2008
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.99 №80-ФЗ
3. Лаптев А.П.; Полиевский С.А. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры М.:ФиС 2009
4. Журнал Физическая культура в школе.
5. Интернет ресурсы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентом контрольных заданий и нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.- Основы здорового образа жизни.	<p>Проверка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Владение техническими приёмами используемыми для игры в волейбол и баскетбол.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах классическим и коньковым ходами.</p> <p>Разработка комплексов ОРУ.</p> <p>Защита рефератов по физической культуре и основам здорового образа жизни.</p>