

ГБПОУ «Катав-Ивановский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

индекс, наименование учебной дисциплины

для подготовки специалистов среднего звена

по основной профессиональной образовательной программе

44.02.01 Дошкольное образование

код, наименование профессии/специальности

Приём: 2022 год


г. Катав-Ивановск

«Рассмотрено»
на заседании
комиссии специальности
44.02.01

Протокол № 1
от 02.02 2022г.

Программа составлена в соответствии
с ФГОС СПО по специальности
44.02.01 «Дошкольное образование»
и примерной программой учебной
дисциплины «Физическая культура»

«Утверждено»


подпись
Председатель ПЦК
Е.А.Чегодаева
ФИО

« 02 » 02 2022 г.

Составитель:



А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:



Д.А.Калинин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** УГС **44.00.00 Образование и педагогические науки**, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **340** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **170** часов;
- самостоятельной работы обучающегося - **170** 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)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
Занятия в спортивных секциях по выбору: - легкая атлетика; - волейбол; - лыжные гонки; - баскетбол; - общефизическая подготовка	170
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический			12	
Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний Виды профессиональных заболеваний, формы их проявления Профилактические меры способами активного отдыха		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Тема 1.2. Спортивно-оздоровительные системы	Содержание учебного материала		-
1		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения		
Лабораторные работы		-		
Практические занятия Составление таблицы «Современные спортивно-оздоровительные системы»		2		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.3. Основы и принципы спортивной тренировки		Содержание учебного материала		-
	1	Учет возрастных особенностей в тренировочном процессе Воспитание воли в процессе обучения и тренировки (принцип сознательности, принцип активности, систематичности, прочности, наглядности)		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Составление комплекса упражнений с учётом возрастных особенностей		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные	Содержание учебного материала		-
1		Гигиенические требования к спортивным сооружениям, к одежде, обуви Профилактика простудных заболеваний, закаливание Методические и организационные правила предупреждения травм		
Лабораторные работы		-		

мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Практические занятия Составление рекомендаций на тему: «Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности»		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	1,2
	1	Место профессиональной прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов Организация, формы и средства профессиональной прикладной физической подготовки в техникуме Основное содержание профессиональной прикладной физической подготовки будущего специалиста Прикладные виды спорта и их элементы Особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) в условиях техникума Спортивная классификация и правила спортивных соревнований		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Написание реферата на тему: «Возможные формы организации спортивной тренировки» Составление календаря студенческих соревнований		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий Формы, содержание и организация самостоятельных занятий Планирование и управление самостоятельными занятиями Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности		
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Ведение дневника спортивных тренировок Участие в спортивных соревнованиях		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	

Раздел 2. Учебно-тренировочный		328	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		-
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Повторный и переменный метод в развитии качества быстроты Подготовительные и специальные упражнения для прыжков Игры и игровые задания с элементами упражнений из раздела легкая атлетика Бег по пересеченной местности Техника взаимодействия в эстафетном беге Выработка правильного дыхания. Общеразвивающие упражнения; подготовительные и специальные упражнения Развитие качества силы и быстроты методом круговой тренировки	2,3
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия 1. Инструктирование по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции 3. Развитие качества быстроты, выносливости повторным и переменным методом 4. Совершенствование техники бега по виражу 5. Совершенствование бега по пересеченной местности 6. Совершенствование взаимодействий в эстафетном беге 7. Выработка правильного дыхания 8. Выполнение общеразвивающих упражнений, подготовительных и специальных упражнений в правильном техническом исполнении 9. Развитие качества силы и быстроты методом круговой тренировки. 10. Совершенствование техники метания с разбега малого мяча, гранаты 11. Совершенствование подготовительных и специальных упражнений для прыжков 12. Игры и игровые задания с элементами бега, метаний, прыжков		40
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отрабатывание профессиональной техники бега 2. Освоение тактики бега в условиях соревнований 3. Участие в соревнованиях разного уровня		50
Тема 2.2. Туризм	Содержание учебного материала		-
	1.	Туризм – познание, отдых, спорт. Основы физической подготовки туриста Групповое и личное снаряжение Питание в походе Порядок и темп передвижения. Организация бивуака	2,3

	Туристическая эстафета. Вязка узлов			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	1. Проведение туристической эстафеты с элементами спортивной техники.			
	Контрольные работы		-	
Тема 2.3. Спортивные игры: баскетбол, волейбол	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебного материала		-	
	1.	Теоретические сведения по разделу программы «баскетбол». Развитие координационных способностей, быстроты, реакции, точности. Баскетбольная “азбука”. Броски в движении и с места. Индивидуальные защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание, блокировка). Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Общеразвивающие упражнения. Специальные, подготовительные упражнения для развития ловкости, координации движений, быстроты реакции, точности. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Упражнения для развития подвижности суставов. Ведение счета и результат игры. Учебная игра. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку с различных зон. Простейшие комбинации в нападении. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), понятие о подстраховке. Верхняя подача мяча. Расстановка игроков в защите. Совершенствование тактики нападения и защиты (индивидуальные, групповые, командные). Двусторонняя игра	-	1,2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		42	
	1. Инструктирование по технике безопасности на занятиях по разделу программы «баскетбол», «волейбол» 2. Развитие координационных способностей, быстроты, реакции, точности 3. Совершенствование техники защитных действий 4. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите 5. Совершенствование техники передвижений, техники передач и ловли мяча, бросков в движении и с места, различных технических действий с мячом 6. Совершенствование тактических взаимодействий в нападении и защите 7. Совершенствование общеразвивающих упражнений, специальных, подготовительных упражнений для развития ловкости, координации движений, быстроты реакции, точности 8. Совершенствование техники подачи мяча (нижняя, боковая, верхняя)			

	9. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку с различных зон. Простейшие комбинации в нападении 10. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), понятие о подстраховке 11. Совершенствование техники приёма и передач мяча 12. Совершенствование техники подач 13. Совершенствование тактики нападения и защиты (индивидуальные, групповые, командные). Двусторонняя игра 14. Взаимодействие игроков первой и второй линии		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Развитие физических качеств 2. Совершенствование техники и тактики в спортивных играх 3. Участие в соревнованиях различного уровня	50	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	
	1. Оздоровительное и профессионально-прикладное значение лыжного спорта, предупреждение переохлаждения, обморожений, травм и оказание первой медицинской помощи. Техника конькового хода. Использование переменного, повторного метода для развития физических качеств. Организация самостоятельных занятий лыжным спортом. Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта. Совершенствование и применение горнолыжной техники. Эстафета в лыжных гонках. Прохождение дистанции в переменном темпе до 15 км (юноши), до 12 км (девушки) Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного и двухшажного ходов	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Инструктирование по технике безопасности на занятиях по разделу программы «лыжные гонки» 2. Совершенствование техники передвижений на лыжах изученными способами 3. Совершенствование основ горнолыжной техники (спуски, повороты в движении, торможения) 4. Использование переменного, повторного метода для развития физических качеств 5. Совершенствование техники конькового хода 6. Прохождение дистанции в переменном темпе до 15 км (юноши), до 12 км (девушки)	48	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Развитие физических качеств	48	

	2. Совершенствование техники лыжных ходов 3. Умение вести борьбу на дистанции 4. Участие в соревнованиях различного уровня		
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала	-	
	1. Краткие сведения: оздоровительное и профессионально-прикладное значение плавания. Техника безопасности на занятиях плаванием. Основы первой помощи утопающему. Отработка согласованности движений рук и ног; совершенствование техники дыхания. Техника старта, поворотов. Прыжки. Игры – эстафеты на воде. Эстафета в плавании (передача этапа). Освоение техники дыхания в спортивных способах плавания. Совершенствование изученных способов плавания, техники старта, поворотов. Игры на воде и эстафеты.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Инструктирование по технике безопасности на занятиях плаванием 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и спине 3. Совершенствование техники плавания брассом 4. Совершенствование техники и тактики в эстафетном плавании 5. Развитие физических качеств 6. Совершенствование техники прыжков	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	-	
	1. Основное содержание профессиональной прикладной физической подготовки будущего специалиста Прикладные виды спорта и их элементы Особенности воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на организм студента Спортивная классификация и правила спортивных соревнований Развитие физических качеств		1,2,3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Инструктирование по технике безопасности на занятиях профессиональной прикладной физической подготовки 2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки 3. Применение игровых элементов, подвижных игр для повышения эмоционального восприятия и качества усвоения материала	20	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	

	1. Развитие физических качеств 2. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис 3. Совершенствование техники и тактики игры в футбол 4. Участие в соревнованиях различного уровня		
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего:		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проводится в спортивном зале, стадионе, спортивной базе;

- мастерских - не предусмотрено;
- лабораторий - не предусмотрено.

Оборудование спортивного зала:

спортивный инвентарь: стол теннисный, набор теннисный, скамейка гимнастическая, конь гимнастический, козёл гимнастический, маты гимнастические, мостик гимнастический, шведская стенка, бревно, перекладина, снаряд для подтягивания, стойки и планки для прыжков, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, медболы, стартовые колодки, мячи теннисные, секундомеры, гантели, скакалки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, палки гимнастические, палочки эстафетные, флажки, тренажёр, кегли, обручи, номера, манишки, коврики, рюкзаки, палатки, гранаты.

Технические средства обучения: не предусмотрены

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 336 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Научные труды 27-ой Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, г. Ростов-на-Дону: Издательство ООО «АзовПечать», 2016. – 276 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 152с.

Дополнительные источники:

1. Гик Е.Я. Популярная история спорта [Текст]: / Е.Я.Гик, Е.Ю.Гупало.-М.:Издательский центр «Академия», 2012.- 448с.
2. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г.Авдеева [и др.]; под ред. Т.Г.Авдеевой, И.И.Бахраха – Издание 4-е, исправ. и доп.- Ростов на Дону: Феникс. 2007.- 320с.- (Медицина для Вас).
3. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [Текст]: / М.Н.Щетинин. - М.: Метафора, 2007.-128с.

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, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий: контрольные нормативы Тематический: тестовые задания Промежуточный: зачет Итоговый контроль: дифференцированный зачет