Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева

УТВЕРЖДАЮ
Заведующим методическим кабинетом
3.3. Духу

« » аверуста 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 54.02.01. Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 06 «Физическая культура» разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1391 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Положения о разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин, учебных дисциплин профессиональных модулей, а также профессиональных модулей по специальностям СПО, реализуемым в колледже, учебного плана, календарного учебного графика и др.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. X. Андрухаева».

Составитель: Артинова Ф.Х., преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рецензент: Иоахимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ ИФ К и дзюдо.

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К естественно-математического цикла.

Протокол № 8 от «28» мая 2020 г. Председатель П(ЦОК ______/Вернигорова И.Ю./

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель научно-методического совета ______/Духу 3.3.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 06 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01. Дизайн (по отраслям), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01. Дизайн (по отраслям) в культуре и искусстве».

1.2. Место дисциплины в структуре основой профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ 06 «Физическая культура» входит в ОГСЭ

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:

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

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 **231** ч., в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **154** ч.; самостоятельной работы обучающегося **77** ч.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
OK 2	0
OK 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые
	методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать
	их эффективность и качество.
OK 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в
	нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для
	постановки и решения профессиональных задач, профессионального
	и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно
	общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и
	личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно
	планировать повышение квалификации.

.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	231		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154		
в том числе:			
лекции	46		
лабораторные и практические занятия, включая семинары	108		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	77		
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета			

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Максима льная учебная нагрузка	аудитор учебн)ная ая	Самост оятельн ая работа
1	2	3	4	5	6
Радел 1. Теоретический		17	6		11
Тема 1.1 Основы здорового образа	Содержание учебного материала: Лекции				
жизни студента	Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образажизни.		3		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания		3		

физическими	Самостоятельная работа				11
упражнениями					
Раздел 2.		214	40	108	66
Ірактическая часть					
Тема 2.1 Лёгкая	Содержание учебного материала:				
атлетика	Лекции				
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.		5		
	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения				
	бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания				
	гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты,				
	скоростно-силовых качеств. Бег на выносливость. Специальные				
	упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега,				
	развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.				
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары				
	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование				
	техники бега: старт, бег, финиш. Бег 60 и 100м. эстафетный бег.				
	4*100; 4*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие				
	выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.			13	
	Пробегание отрезков 2*60, 2*100м, 2*200м.			13	
	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега,				
	скорость бега. Пробегание отрезков 3*60, 3*100, 3*300м, метание				
	теннисного мяча в горизонтальную цель.				
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары				
	Бег-темп бега, скорость бега, развитие выносливости, быстроты,			13	
	скоростно-силовых качеств. Оценить. Норматив ГТО - Бег 100 м,				
	1000м. Метание гранаты: вес 500гр. Прыжок в длину с места. Бег				
	на выносливость: 3000 м (юноши), 2000 (девушки).				
	Самостоятельная работа				
	Подготовка к зачётным нормативам бег 100 м, бег 1000 м, 2000-				11
	3000 м. Кроссовая подготовка. Утренняя гимнастика. Подготовка				
	к нормативам ГТО				

Тема 2.2 Общая	Содержание учебного материала:			
физическая				
подготовка				
	Лекции			
	Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие	5		
	ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения			
	статического характера на гимнастических матах.			
	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса,			
	мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера.			
	Физические упражнения силового характера с гантелями.			
	Упражнения со скакалкой. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.			
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары			
	Оценить. Челночный бег 3*10м, сгибание разгибание рук в упоре		13	
	лёжа, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места; прыжки			
	на скакалке, упражнение для мышц брюшного пресса 30 сек.			
	Самостоятельная работа			
	Подготовка к зачётным нормативам по ОФП. Сгибание			1
	разгибание рук в упоре лёжа; упражнение для мышц брюшного			1
	пресса. Прыжки на скакалке Утренняя гимнастика. Подготовка к			
	нормативам ГТО			
Тема 2.3	Содержание учебного материала:			
Гимнастика	Лекции			

	Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнение на бревне. Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов. Передвижение по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие, отработка ритмичности исполнения. Соскок прогнувшись. Соединение элементов Акробатика, перекаты вперед, в сторону, кувырки вперед, назад. Равновесие на левой, правой ноге. Мост. Соединение элементов. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; кувырок боком. Мост из исходного положения лежа.	5		
	Соединение элементов упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями 2-5кг. Комплекс упражнений из 18-20 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.			
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары			
	Оценить. Упражнение на гимнастическом бревне – комбинация. Акробатическая комбинация.		13	
	Самостоятельная работа			
	Подготовка к зачётным нормативам по гимнастике. Выучить акробатический комплекс и упражнение на бревне. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			1 1
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала:			
	Лекции			
	Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов. Учебная игра. Правило судейства.	5		

	Упражнения баскетболиста — в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке. Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча.	5	
	Пабораторные и практические занятия, включая семинары Оценить. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Учебная игра. Оценить технику выполнения зачетных нормативов: передачи мяча; ловли мяча; ведения мяча, бросков мяча. Судейство.		14
	Самостоятельная работа Подготовка к зачётным нормативам по баскетболу. Ведение мяча; броски с точек. Правила игры в баскетбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО		11
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала: Лекции		
	Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.	5	
	Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство. Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двустороння игра. Лабораторные и практические занятия, включая семинары	5	

	Оценить: передачу у сетки над собой сверху, снизу - количество раз поочередно; передачу у сетки в паре из зон 2-4; 4-2; 3-4; 3-2; - количество результативных передач; подачу через сетку по зонам 1; 5; 6; - количество результативных подач из 10; Самостоятельная работа	14	
	Подготовка к зачётным нормативам по волейболу. Подача мяча; Передачи мяча. Правила игры в волейбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО		11
Тема 2.6	Содержание учебного материала:		
ППФП	Лекции		
Профессионально- прикладная физическая подготовка	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниями, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.	5	
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары		
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Комплекс упражнений возле гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с блинами 2.5 кг, 5кг. Упражнения с грифом 7кг. Бег с 8 минут до (10-15 минут). Упражнения на атлетических спортивных тренажёрах. (Использовать 6 комплекса).	14	
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары		
	Оценить. Нормативы ГТО. Прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание из виса на низкой перекладине; гибкость; бег 2 км; 100м. Метание гранаты. Самостоятельная работа	14	

Подготовка к зачётным нормативам. Прыжки на скакалке;				11
бег от 10 до 20 мин; упражнение для мышц брюшного				
пресса не менее 30 раз. Утренняя гимнастика. Подготовка к				
нормативам ГТО				
Всего	231	46	108	
				7

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в культуре и искусстве».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая;

гимнастические скамейки; гимнастическое бревно;

маты гимнастические; канат для перетягивания;

скакалки, палки гимнастические,

обручи гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;

секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мяч малый (теннисный), столы для настольного тенниса, насос для накачивания мячей, аптечка медицинская.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. М., 2016.
- 2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. М., 2017.
- 3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
- 4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2014.
- 5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
- 6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. M., 2015.
- 7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2010.
- 8. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М., 2010. (Бакалавриат).
- 9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-Ф3, от 07.06.2013 № 120-Ф3, от 02.07.2013 № 170-Ф3, от 23.07.2013 № 203-Ф3, от 25.11.2013 № 317-Ф3, от 03.02.2014 № 11-Ф3, от 03.02.2014 № 15-Ф3, от 05.05.2014 № 84-Ф3, от 27.05.2014 № 135-Ф3, от 04.06.2014 № 148-Ф3, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-Ф3).
- 2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

- 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
- 4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
- 5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. М., 2013.

Интернет-ресурсы

- 1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2. <u>www.edu.ru</u> (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3. <u>www.olympic.ru</u> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской 5. Федерации (НФП-2009)
- 6. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»
- 7. http://pedsovet.ru

http://1 september. Ru

4.3. Материалы и ресурсы для обеспечения и организации дистанционного обучения:

- 1. Платформа moodle (сайт <u>ГБПОУ РА «Адыгейского педагогического колледжа им. Х. Андрухаева»)</u>
- 2. Платформа ZOOM (организация аудио и видеоконференций)
- 3. Мессенджер WhatsApp, Viber
- 4. Электронная почта
- 5. Инфоурок образовательный портал (https://infourok.ru/site/upload)
- 6. Социальные сети

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
	результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную	выполнение
деятельность для укрепления здоровья, достижения	индивидуальных заданий
жизненных и профессиональных целей.	
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном,	выполнение
профессиональном и социальном развитии	индивидуальных заданий
человека;	
- основы здорового образа жизни.	выполнение
	индивидуальных заданий

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Содержание изменения	ФИО лица, внесшего изменение	Подпись