

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
11.02.14 «Электронные приборы и устройства»
(базовой подготовки)

Казань, 2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.14 «Электронные приборы и устройства».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:
Усманова Венера Незамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от «3 » сентябрь 2020г.

Председатель ПЦК Ваня

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.14 «Электронные приборы и устройства».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в цикл «Общий гуманистический и социально-экономический».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие компетенции (ОК):

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 учебной 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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	168
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки	
курсовый проект (работа)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Форма промежуточной аттестации - Дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
3 семестр		38	
Введение.			
	Практические занятия Техника безопасности на уроках физкультуры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	18	2
Раздел 1. Легкая атлетика			
	Практические занятия Бег по пересеченной местности Бег по пересеченной местности Бег на средние дистанции Бег на средние дистанции Бег на короткие дистанции Прыжки в длину Эстафетный бег	14	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Раздел 2. Баскетбол			
	Практические занятия Передача мяча Ведение мяча Броски мяча в кольцо. Заслоны Правила и тактика игры	10	
Раздел 3. Волейбол			

	Практические занятия	10	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Прием мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
	Правила и тактика игры	2	2
Зачет		2	
4 семестр		32	
Раздел 4. Лыжи			
	Практические занятия	6	
	Попеременный ход	2	2
	Коньковый ход	2	2
	Преодоление 5 км смешанным ходом.	2	2-3
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			
	Практические занятия	8	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гирями	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 6. ППФП			
	Практические занятия	8	
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 7. Гимнастика			
	Практические занятия	8	

	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с набивными мячами	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Зачёт		2	
5 семестр		30	
Введение.			
	Теоретическое занятие	2	
	Техника безопасности на уроках физкультуры	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	16	
Раздел 1. Легкая атлетика			
	Практические занятия	10	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Раздел 2. Баскетбол			
	Практические занятия	6	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2

	Броски мяча в кольцо	2	2
Раздел 3. Волейбол			
	Практические занятия	4	
	Передача мяча. Подача мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
Раздел 4. Футбол			
	Практические занятия	6	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Удары по воротам	2	2
Зачет		2	
6 семестр		36	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			
	Практические занятия	10	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гирями	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 6. ППФП			
	Практические занятия	10	
	Упражнения из раздела легкая атлетика	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения общего развития	2	2
	Упражнения общего развития	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 7. Гимнастика			

	Практические занятия	14	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Зачёт		2	
7 семестр		36	
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
	Теоретическое занятие	2	
	Основы здорового образа жизни	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Практические занятия	6	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3. Баскетбол			

	Практические занятия	8	
	Правила и тактика игры	2	2
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо	2	2
Раздел 4. Волейбол		8	
	Практические занятия	8	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Прием мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
Раздел 5. Гимнастика			
	Практические занятия	10	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с мячом	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Дифференцированный зачёт		2	
		Всего:	344

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

1. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-KaPC_001171.pdf
2. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-KaPC_001173.pdf
3. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf
4. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на «растяжку». Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 41 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-KaPC_001174.pdf
5. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000988.pdf

Дополнительные источники:

1. Салахиев Р.Р. «История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2015, – 88 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000974.pdf
2. Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно- методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова – Казанский Федеральный Университет, 2015. – 44с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-KaPC_001170.pdf

3. Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кощеев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. – 28 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_001031.pdf
4. Рубцов В.А., Кропотова Е.Е. Методика индивидуального туризма: Методические указания по курсу / В.А. Рубцов, Е.Е. Кропотова. - Казань: Издательство Казанского государственного университета. - 16 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02_118_2009_000024.pdf

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minst.m.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные профес- сиональные компетенции)	Основные показате- ли оценки результата	Формы и методы кон- троля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оперативность поиска и результативность использования информации, необходимой для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
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.		