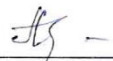


Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК общеобразовательных, ОГСЭ
и ЕН дисциплин
руководитель МК

 Т.Б.Александрова
подпись

Протокол № 1
от «3» сентября 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Ю.Н.Мерлугов
подпись

от «25» 09. 2018 г.

Рабочая программа

Учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

образовательной программы СПО – ППССЗ

в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

39.02.01 Социальная работа (базовая подготовка)

Ветлужский район,

2018 год

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, автор А.А. Бишаева, **профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук;** рекомендованной *Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)* в качестве *примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.*

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю. преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв.кат.

Кузнецов П.Б. руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, первая кв.кат.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Специальные помещения для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа. Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Содержание
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения задания.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Умения	Знания
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль 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 работы	Объем часов
Объем образовательной программы	162
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	77
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрены
практические занятия	65
самостоятельная работа	85
Из них промежуточная аттестация: 3, 4, 5, 6, 7 семестр – зачет; 8 семестр - дифференцированный зачет.	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		51	ОК 1, 6, 7, 10,13
Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	20	
	Техника бега на короткие-100м, 500м, средние и длинные дистанции - 6 мин, 1000м, 2000м на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег 4х100 м, прыжки в высоту, прыжки в длину с места и разбега, метание гранаты весом 500 гр.(девочки), 700 гр. (юноши) на дальность, челночный бег 3х10 м,		
	Тематика практических занятий		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа	20	

	Подготовка комплекса ОРУ с демонстративным показом на уроке. Подготовка комплекса специальных беговых упражнений (СБУ), с демонстративным показом на уроке. Оздоровительный бег – 1км, 2 км. Работа по учебнику для средних профессиональных учреждений Н.В. Решетников 2016 год.		
Спортивные игры.	Содержание учебного материала	24	ОК 1, 6, 7, 10, 13,
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. .	12 12	

	.		
	Тематика практических занятий	31	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Самостоятельная работа: изучение правил игры, изучение техники элементов игры. Участие в соревнованиях. Работа по учебнику для средних профессиональных учреждений Н.В. Решетников 2016 год.		
	Содержание учебного материала	12	

Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		ОК 1, 6, 7,10, 13,
	Тематика практических занятий 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
	Самостоятельная работа: оздоровительная ходьба на лыжах – 3 км. Участие в соревнованиях. Работа по учебнику для средних профессиональных учреждений	24	

	Н.В. Решетников 2016 год.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		9	
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 1, 6, 7,10, 13
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Тематика практических занятий		

	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа: подготовка, проведение и выполнение комплексов утренней, вводной, производственной и корригирующей гимнастики. Работа по учебнику для средних профессиональных учреждений Н.В. Решетников 2016 год.	10	
Промежуточная аттестация 3 семестр – зачет, 4 семестр – зачет, 5 семестр – зачет, 6 семестр – зачет, 7 семестр – зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет.		12	
Практических занятий		77	
Самостоятельная работа		85	
Всего		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Маты гимнастические;
Гимнастический «конь»;
Гимнастические скамейки;
Комплект для баскетбола;
Форма спортивная;
Комплекты лыж;
Сетка волейбольная;
Спортивный инвентарь:
Перекладина;
Палки гимнастические;
Обручи;
Гранаты;
Секундомеры;
Эстафетные палочки;
Баскетбольные мячи;
Волейбольные мячи;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка, сектор для метания снарядов, сектор для прыжков в длину с разбега, волейбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник. М.: Академия, 2016 г.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт ВФСК ГТО – www.gto.ru

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2015.- 259 с.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.

Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016 - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация Дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - устных ответов - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Промежуточная аттестация – зачет. Экспертная оценка усвоения практических умений и навыков в процессе: - лабораторно-практических занятий - по результатам сдачи контрольных нормативов (тестирования). Экспертная оценка результатов

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей	деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метание снаряда на дальность); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;
---	---	--

		-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка Экспертная оценка: Одновременные, попеременные лыжные ходы, спуски, подъёмы, способы торможения.
--	--	--