

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Чебоксары 2017 г.

Разработана в соответствии с требованиями ФГОС и на основе ПООП СПО 43.02.13 Технология парикмахерского искусства	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Приказом № _____ от « _____ » _____ 2017 г.</p> <p style="text-align: center;">М.П.</p>
---	---

РЕКОМЕНДОВАНО

Экспертным советом колледжа

Протокол № _____ от " _____ " _____ 2017 г.

Председатель Экспертного совета: зам. директора по УР
_____ Л.Г. Николаева

СОГЛАСОВАНО

ФИО, должность, место работы

" _____ " _____ 201_ г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК _____

Протокол № _____ от " _____ " _____ 2017 г.

Председатель ЦК: _____

Разработчик: _____

" _____ " _____ 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	166
Самостоятельная работа	14
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные	-
практические занятия	164
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

2. Тематическая план и содержание учебного материала от 66 до 68 часа Тематическая культура				
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Введение в предмет	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		ОК 2-6 ОК 8
	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1		
	3. Двигательная активность.	1		
	4. Основы методики занятий физическими упражнениями	1		
Тема 1.2 Охрана здоровья. при занятиях ФК различной направленности	1.ТБ при занятиях физическими упражнениями.	1		
	2. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	1		
	3. Методика построения самостоятельных занятий, регулирование физической нагрузки.	1		
	4. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1		
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 4-8
Тема 2.1 Бег	Тематика практических занятий		10	
	1.Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш			
	2. Постановка дыхания при беге на различные дистанции; прохождение дистанции			
	3. бег в эстафете; техника передачи эстафетной палочки, бег по виражу, финальное усилие, финиш.			
	Практическое занятие № 1 ТБ. Техника бега на короткие дистанции		2	
	Практическое занятие № 2 Техника бега на средние дистанции		2	
	Практическое занятие № 3 Техника бега на длинные дистанции		2	

	Практическое занятие № 4 Техника бега в эстафете 4 x100м	2	
	Практическое занятие № 5 Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала		
	1. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег, отталкивание, полет, приземление	12	
	2. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в высоту; подбор разбега; разбег, отталкивание, переход через планку, приземление		
	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 6,7 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
	Практическое занятие № 8,9 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	
	Практическое занятие № 10,11 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	4	
Тема 2.3 Метание	Содержание учебного материала		
	1. Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты по частям: разворот, выпуск гранаты с места	10	
	2. Разбег, скрестные шаги (стопорящий шаг), положение натянутого лука, выпуск гранаты.		
	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 12 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	
	Практическое занятие №13,14 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	4	
	Практическое занятие № 15,16 Выполнение контрольных нормативов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование судейских навыков		
	Самостоятельная работа № 1 Организовать и провести кросс на 2-3 км с учетом времени по правилам соревнований (ролевая игра)	2	
	Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	
	Тема 3.1. Техника игры в нападении и защите	1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, верхний, нижний прием над собой	
2. Передача мяча; верхний, нижний прием через сетку в первую линию, во вторую линию			
3. Подача верхняя прямая, нижняя прямая, нижний прием с подачи			
Тематика практических занятий		18	
Практическое занятие № 17,18,19 ТБ. Технические приемы в защите		6	

ОК 4-6

ОК 8

	Практическое занятие № 20,21,22 Технические приемы в нападении	6	
	Практическое занятие № 23,24,25 Выполнение контрольных нормативов	6	
Тема 3.2 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		
	1.Подбор, блок, скидка, верхний и нижний прием через себя, спиной к сетке; нападающий удар, блок		
	2. Страховка, прием мяча в падении одной рукой, двумя руками; учебная игра в три касания		
	Тематика практических занятий	10	
	Практическое занятие № 26,27,28 Техника игры у сетки	6	
	Практическое занятие № 29,30 Техника игры в «три касания»	4	
	Самостоятельная работа обучающегося Формирование судейских навыков		
	Самостоятельная работа № 2 Организация и проведение двусторонней игры в волейбол по правилам соревнований (ролевая игра)	2	
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала		
Тема 4.1. Техника игры в нападении и защите	1.Стойки, перемещения, выпрыгивания, повороты, ловля-передача мяча низкая, высокая, прямая, с навесом, с отскоком о пол		
	2. Ведение правой, левой, поочередно – по прямой, змейкой		
	3. Бросок мяча с места двумя руками от груди, одной сверху, одной от плеча, с места, в движении		
	Тематика практических занятий	16	
	Практическое занятие № 31,32,33 ТБ.Технические приемы в защите	6	
	Практическое занятие № 34,35,36 Технические приемы в нападении	6	
	Практическое занятие № 37,38 Выполнение контрольных нормативов	4	
	Содержание учебного материала		
Тема 4.2 Тактика игры в защите и нападении	1. Тактический прием нападения «тройка»; заслон, выход из-под него; быстрый прорыв, добивание		
	2. Тактические приемы защиты: смыкание, заслон – проскальзывание; съём; контратака		
	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 39,40,41 Тактики игры в защите «зоной»	6	

ОК 4-6
ОК 8

	Практическое занятие № 42,43,44 Тактики игры защита «лично»	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование судейских навыков			
	Самостоятельная работа № 3 Организация и проведение двусторонней игры по баскетболу по правилам соревнований (ролевая игра)	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 4-5 ОК 7-8	
Тема 5.1 Классические ходы	1.Подбор инвентаря; общеразвивающие упражнения на месте; скользящий шаг без палок; повороты на месте переступанием, «полуелочкой», прыжком с опорой на палки			
	2.Подъем – «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуск в высокой, низкой стойке; торможение «плугом», «полуплугом»			
	3. Техника попеременного одношажного, двухшажного ходов; одновременного одношажного, двухшажного ходов; переходы с хода на ход			
		Тематика практических занятий		10
		Практическое занятие № 45,46,47 Техника попеременных ходов		6
		Практическое занятие № 48 Техника одновременных ходов		2
		Практическое занятие № 49 Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений		2
Тема 5.2 Коньковые ходы	Содержание учебного материала			
	1. Техника одновременного одношажного, двухшажного ходов; техника бега на вираже; вынос ноги, скользящий шаг, отталкивание палками, переход с хода на ход			
	2. Техника попеременного двухшажного хода; вынос ноги, скользящий шаг, отталкивание палками, переход с хода на ход			
		Тематика практических занятий		8
		Практическое занятие 50,51 Техника коньковых одновременных ходов		4
		Практическое занятие № 52,53 Коньковый попеременный ход		4
Тема 5.3 Тактика лыжных гонок	Содержание учебного материала			
	1. Массовый старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, передача эстафеты; обгон			
	2. Поэтапный старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш; обгон			
		Тематика практических занятий		8
	Практическое занятие № 54,55	4		

	Гонка с преследованием свободным стилем ходом			
	Практическое занятие № 56 Гонка с преследованием коньковым ходом	2		
	Практическое занятие № 57 Эстафетный бег 4 x1000м	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование судейских навыков			
	Самостоятельная работа № 4 Организация и проведение гонки с преследованием свободным стилем, с учетом времени, по правилам соревнований (ролевая игра)	2		
Раздел 6. Гимнастика.	Содержание учебного материала		ОК 4-5 ОК 8	
6.1 Общеразвивающая гимнастика	1. Наклоны, прогибы, скручивания, складывания по одному, в парах, тройках, пятерках			
	2. Ходьба, танцевальные шаги, приседания, повороты, равновесия, соскок – без предмета, с предметами			
	3. Жимы, рывок, тяга, выпады, приседания, уголок, пресс; страховка			
		Тематика практических занятий		10
		Практическое занятие № 58,59 ТБ. Техника выполнения упражнений на гибкость		4
		Практическое занятие № 60 Техника выполнения упражнений на координацию		2
		Практическое занятие № 61 Техника выполнения упражнений на силу		2
		Практическое занятие № 62 Выполнение контрольных нормативов		2
6.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала			
	1. Кувырки вперед - назад, стойка на лопатках, мост, равновесие, стойка на голове, полушпагат			
	2. Висы, хваты, подъемы, упоры, седы, соскоки, приземление; страховка			
	3. Подъем, ходьба, танцевальные шаги, повороты, приседания, равновесие, соскок, приземление; страховка			
	4. Разбег, напрыжка на мост, отталкивание руками, подъем на коня, (полет через коня), соскок, приземление; страховка			
		Тематика практических занятий		24
		Практическое занятие № 63,64,65 Техника выполнения акробатических упражнения на матах		6
		Практическое занятие 66,67,68 Техника выполнения упражнений на разновысоких брусьях		6
		Практическое занятие № 69,70,71 Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне		6
		Практическое занятие № 72,73,74	6	

	Техника выполнения упражнений в опорном прыжке через коня		
7. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 4-5 ОК 8
	1. Походы, интервал, интенсивность, напряжение, утомление, переутомление; общеразвивающие упражнения без предметов; специальные развивающие упражнения (СПУ) с предметом		
	2. Станция, подходы, жим, сед, упор, сгибание-разгибание рук, СПУ с отягощениями		
	Тематика практических занятий	14	
	Практическое занятие № 75,76 Комплекс упражнений в парах	4	
	Практическое занятие № 77,78 Комплекс атлетической гимнастики	4	
	Практическое занятие № 79,80 Круговая силовая тренировка	2	
	Практическое занятие № 81 Комплекс упражнений на растяжку	2	
	Практическое занятие № 82 Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование инструкторских навыков		
	Самостоятельная работа №5 Комплекс упражнений на коррекцию веса	2	
	Самостоятельная работа № 6 Комплекс упражнений на тренажерах	2	
	Самостоятельная работа № 7 Комплекс упражнений с фитнес-мячом	2	
Дифференцированный зачет (практическое занятие)		2	
Всего:		180	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытых спортивных площадок широкого профиля.

Рабочее место преподавателя:

учебно-методическая документация:

рабочая программа, календарно-тематический план, методические указания по практическим работам, методические указания по организации и выполнению самостоятельной работы; контрольно-оценочные средства, контрольно-измерительные материалы;

наглядные пособия: плакаты, карточки

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

принтер;

музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала

тренажеры;

штанга;

гантели;

гири;

помосты;

баскетбольные мячи, щиты с кольцами;

волейбольные мячи, сетка;

скакалки;

гимнастические коврики;

гимнастические палки;

гимнастические скамейки;

гимнастический конь;

мостик отталкивания;

шведская стенка;

мячи для фитнеса;

зона приземления;

стойки;

планка;

гранаты;

лыжный инвентарь;

секундомеры;

Оснащение спортивных площадок

Беговая круговая дорожка;

Поле для мини-футбола;

Площадка для баскетбола;

Площадка для волейбола;

Сектор для прыжка в длину с разбега;

Гимнастический городок;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень [печатных и электронных учебных изданий (включая учебники и учебные пособия), методических изданий, периодических изданий и др.

Основные источники

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2014.

2. Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013

3. Винокурова О.Е. Основы здорового образа жизни студентов и его отражение в профессиональной деятельности. – Режим доступа:<http://elibrary.ru/item.asp?id=24135124>

Электронные издания

1. <http://www.minstm.gov.ru> [Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации] – [дата обращения 20.12.2016г]

2. <http://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское образование»), [дата обращения 22.12.2016г]

3. <http://www.olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России) - [дата обращения 28.12.2016г]

4. <http://www.goup32441.narod.ru> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) - [дата обращения 05.01.2017г]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения обязательного тестирования, заслушивания сообщений, докладов, итогового тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знает		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения тестирования по теме: «Здоровье и факторы его составляющие»
- основы здорового образа жизни	- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни	Наблюдение и экспертная оценка результатов составления личного режима дня; Экспертная оценка защиты доклада (реферата), проекта по индивидуально заданной теме
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности	Наблюдение и экспертная оценка результатов за выполнение самостоятельной работы: составление комплекса производственной гимнастики
- средства профилактики перенапряжения	- умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Наблюдение и экспертная оценка соблюдения техники упражнений: ОРУ с на развитие физических качеств, комплексов производственной гимнастики; игровых и нетрадиционных средств ФК
Умеет		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	- свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр	Наблюдение и экспертная оценка результатов участия в спортивных играх, веселых стартах, эстафетах,

профессиональных целей;		оздоровительных мероприятиях.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка за выполнение комплексов: производственной гимнастики; ОФП, игровых и нетрадиционных средств ФК
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии (специальности)	- выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	Наблюдение и экспертная оценка за выполнением самостоятельной работы: Выполнить комплекс упражнений на профилактику сутулости, варикозного расширения вен

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована при реализации образовательной программы по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг