ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное учреждение

города Москвы

Колледж связи № 54

Имени П.М. Вострухина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность

 **21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

базовая подготовка

на базе основного общего образования

**2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОДОБРЕНА****Цикловой методической** **комиссией** преподавателейфизической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол № \_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г. | **Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования**21.02.05 Земельно-имущественные отношения  |
| **Председатель цикловой методической комиссии**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / А.А.Шпильков/ Подпись Ф.И.О. | **Заместитель директора по УМР**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / И.Г.Бозрова / Подпись Ф.И.О. |

**Составитель:**

Химин Алексей Игоревич, преподаватель физического воспитания

 ГБПУ КС № 54

**Рецензент:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины **4**

2. Структура и содержание программы учебной дисциплины **5**

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины **15**

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины **17**

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05. Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 21.02.05 Земельно – имущественные отношения (углублённая подготовка), входящей в укрупнённую группу специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

 Учебная дисциплина ОГСЭ.05.Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ углублённой подготовки.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

 ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

 ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

 Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **236** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **118** часов;

 - самостоятельная работа обучающегося - **118**часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **236** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **118** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 112 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **118** |
| 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  | 4 |
| 2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | 4 |
| 3.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе в процессе самостоятельных занятий по теме ОФП. | 10 |
| 4.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по теме легкой атлетике. | 10 |
| 5.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 12 |
| 6.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | 12 |
| \*6.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | \* |
| 7.Катание на лыжах/коньках в свободное время. | 8 |
| 8.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. | 8 |
| 9.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. | 28 |
| 10.Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. |  22 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.  |  |
| Для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой, и обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к СМП (специальной медицинской группы) предлагается работа по: подготовке презентаций, подготовка тематических сообщений, работа с дополнительной литературой. |  |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта в 3-8 семестрах**  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала,практические работы,** **самостоятельная работа обучающихся,**  | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | **12** |  |
| **Тема 1.1.** **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**  | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 1. | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Введение. Роль дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения, по специальности. Связь с другими дисциплинами. Значение дисциплины для подготовки специалистов в современных условиях. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |   | 1 |
| 2. | **Социально-биологические основы физической культуры.** Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  |   |  |
| 3. | **Основы здорового образа и стиля жизни.** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция |  |  |
|  | индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |   |   |
| 4.5. | **Практические занятия**1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.
 |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.
 |  **6** |
| **Раздел 2****Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **136** |  |
| **Тема 2.1.****Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| 1. | **Теоретические сведения**. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |  | 2 |
| 2. | **Практические занятия.**1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
2. Подвижные игры различной интенсивности.
 |  |  |
| 3. **Самостоятельная работа обучающихся** 3. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе  в процессе самостоятельных занятий по теме. | **14** |  |
| **Тема 2.2.** **Лёгкая атлетика.**  | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| 1 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Техника толкания ядра. |  |  2 |
| 2 | **Практические занятия по лёгкой атлетике.** 1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.
2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.
 |  |  |
| 3 | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
 | **14** |  |
| **Тема 2.3.****Спортивные игры.**  | **Содержание учебного материала** | **16** |  |
| 1. | **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. **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. **Бадминтон.**Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  | 2 |
|  | 2. | **Практические занятия**1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.
2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по теме.
3. Воспитанию двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.

 4. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт. 5. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.  |  |  |
|  | 3. | **Самостоятельная работа обучающихс**я 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.
 | **16** |  |
| **Тема 2.4.****Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала** | **10** |  |
| 1. | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями рукамиТехника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в шейпинге. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |  | 2 |
| 2. | **Практические занятия.**1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций
2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме.
3. Воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости, координации движений.
4. Выполнение разученной комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
5. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.
 |  |  |
| 3. | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.
 | **10** |  |
| **Тема 2.4.** **Атлетическая** **гимнастика (юноши)***\* (изучается одна из двух вариантов)* | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 1. | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |  |
| 2. | **Практические занятия**1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.
2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме.
3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:

 силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 1. Разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам).
 |  |  |
| 3. | **Самостоятельная работа обучающихся**6.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. |  |  |
| **Тема 2.5.****Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| 1. | **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 (имитация ходов). Полуконьковый и коньковый ход. Повороты (имитация). Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) в свободное от занятий время).**Катание на коньках**. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках (в свободное от занятий время).**Кроссовая подготовка**. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км (в свободное от занятий время).  |  | 1 |
| 2. | **Практические занятия**1. Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.
2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. Воспитание двигательных качеств и способностей: выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, гибкости.
4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.
 |  |  |
| 3. | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.
 |  **8** |  |
| **Тема 2.6.****Плавание.** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 1. | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: с тумбочки (имитация). Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания (в свободное от занятий время). |  | 1 |
| 2. | **Практические занятия**1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания.
2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. Воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, гибкости.

Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. |  |  |
| 3. | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.
 | **6** |  |
| **Раздел 3****Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **88** |  |
| **Тема 3.1.** **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **46** |  |
| 1. | 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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  | 2 |
| 2. | **Практические занятия.**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.
 |  |  |
| 3. | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.
 | **46** |  |
| **Тема 3.2.** **Военно – прикладная физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **42** |  |
| 1. | *Строевая подготовка*. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. *Физическая подготовка*. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, пере-лезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.  |  | 2 |
|  | 2. | **Практические занятия**1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.
2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.
3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.
4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.
5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.
6. Учебно-тренировочные схватки.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. |  |  |
|  | 3. | **Самостоятельная работа обучающихся**1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.
 | **42** |  |
|  | **Итоговая аттестация (зачет) проводится в 3-8 семестрах на последнем занятии** |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **236** |  |

 \*\* В процессе прохождения программного материала по курсам, разделы программы повторяются. В КТП темы программы по разделам расположены не в порядке нумерации указанной в данной программе.

#  **3. условия реализации программы дисциплины**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Для реализации программы по данной дисциплине имеется в наличии нестандартная открытая спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал на ул. Рабочая - 12.

 **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочие места на 10-12 обучающихся;

- рабочие места на 25-30 обучающихся;

- рабочее место преподавателя.

**Спортивное оборудование:**

-баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

-щиты;

-ворота;

-корзины;

-сетки волейбольные;

-стойки;

-сетки для игры в бадминтон;

-ракетки для игры в бадминтон;

-оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

-оборудование для занятий аэробикой (например: скакалки, коврики, фитболы);

-гимнастическая перекладина;

-шведская стенка;

-секундомеры;

-мячи для тенниса;

-оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

-гимнастические маты;

-гимнастические коврики;

-брусья параллельные;

-бревно гимнастическое напольное.

 **Технические средства обучения:**

 - музыкальный центр;

-компьютер;

- телевизор;

-электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

 **Комплект учебно-методической документации:**

**-** ФГОС (выдержки из стандарта);

- примерная программа учебной дисциплины;

- рабочая программа учебной дисциплины;

- календарно-тематический план;

- методические разработки;

- методическая литература.

**Раздаточные дидактические материалы:**

- карточки-задания по темам.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

 1. Барчуков И.И./ Учебник Теория и методика физического воспитания: М – «КноРус», 2012 год.

 2. Бишаева А.А./Учебник для НПО и СПО Физическая культура: М – «Академия», 2010 год.

 3. Решетников Н.В. и др./Учебник для СПО Физическая культура: М – «Академия», 2010 год.

**Дополнительные источники:**

1. Горцев Г. /Аэробика, Фитнес, Шейпинг: Ростов-на-Дону - «Феникс»,

 2004 год.

1. Губа В.П., Родин А.В./ Волейбол: М, «Советский спорт» - 2009 год.
2. Кикотя В.Я., Барчуков И. И./ Учебник Физическая культура и физическая подготовка: М - «Юнити», 2007 год.
3. Под редакцией Кобринского М.Е. и др./ Учебник Легкая атлетика:

 Минск - «Тесей», 2001 год.

 5. Купчинов Р.И. /Физическое воспитание: Минск - «ТетраСистемс», 2006 год.

 6. Лях В.И., Зданович А.А./ Учебник: Физическая культура:

М - «Просвещение», 2008 год.

 7. Тренируем тело. Семейная энциклопедия: Харьков-Белгород «Книжный клуб», 2008 год.

**Интернет ресурсы:**

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

1. <http://www.mossport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

**4.Контроль и оценка результатов освоения ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

#  Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов по разделам программы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий аудиторного и внеаудиторного характера.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формируемые компетенции** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 2, 3, 6, 10 | **Методы оценки результатов:**- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.**Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.**Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играмОценка выполнения студентом функций судьи.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Аэробика (девушки)**Оценка техники выполнения комбинаций и связок.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши**)Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка.**Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.**Конькобежная подготовка**. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. **Кроссовая подготовка**.Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание.** Оценка техники плавания способом:- кроль на спине;- кроль на груди;- брасс. Оценка техники:- старта из воды;- стартового прыжка с тумбочки.;- поворотов.4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало учебного года, семестра;**На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.**Методы оценки результатов:**- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.**Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие, средние, длинные дистанции;прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.**Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играмОценка выполнения студентом функций судьи.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Аэробика (девушки)**Оценка техники выполнения комбинаций и связок.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши**)Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка.**Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.**Конькобежная подготовка**. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. **Кроссовая подготовка**.Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание.** Оценка техники плавания способом:- кроль на спине;- кроль на груди;- брасс. Оценка техники:- старта из воды;- стартового прыжка с тумбочки.;- поворотов.4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало учебного года, семестра;**На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |
| **Знания:** |  |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; | ОК 2, 3, 6, 10 | Формы контроля обучения:– практические задания по работе с информацией– домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| - основы здорового образа жизни.  |  |

Составитель:

Преподаватель ГБПУ КС № 54 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Химин А.И./