

Министерство образования Новосибирской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Директор С.С. Лузан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новосибирск 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)
21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной
деятельности, входящей в укрупненную группу специальностей 21.00.00
Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский
профессионально-педагогический колледж»
Разработчик: Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных и
гуманитарных дисциплин
Протокол № 1 от «01» сентября 2021г.
Председатель ПЦК _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, входящей в укрупненную группу специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

1.4 Личностные результаты

ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
-------	---

1.5. 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;
---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-	основы здорового образа жизни;

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;
самостоятельной работы обучающегося 176 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	164
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения	Компетенции, личностные результаты
1	2	3			4	
		1к.	2к.	3к.		
Введение						
	Т-1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2			1	ОК-2 ОК-3 ОК-10 ЛР-9
	Т-1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		2		1	
	Т-1. Социально-биологические основы физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.			2	1	
	Итого по разделу	6				

Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2		
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	2		
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	2		
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2		
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2			
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2			
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2			
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2			
		18	18	10		
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> Кроссовая и беговая подготовка. силовая подготовка, прыжки, многоскоки, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	10	30	11	3	
	Итого по разделу:	97				
Раздел 2. Баскетбол	ПР 10. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
	ПР 11. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2		
	ПР 12. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	2		
	ПР 13. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2			
	ПР 14. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2			
	ПР 15. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2			
	ПР 16. Учебная игра. Судейство	2	2	2		
		14	14	8		

	<i>Самостоятельная подготовка:</i> спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	6	15		3	
	Итого по разделу:	57				

. Раздел 3.Волейбол	ПР 17. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
	ПР 18. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2		
	ПР 19. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2	2		
	ПР 20. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2		
	ПР 21. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2	2		
	ПР 22. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	2	2	2		
	ПР 23. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2	2	2		
		14	14	14		
	Самостоятельная подготовка: спортивные и подвижные игры. занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	6	15	25	3	
	Итого по разделу:		88			

Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах	Т-2 Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2			1	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	Т-2. Здоровье и факторы его определяющие. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.		2		1	
	Т-2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.			2	1	
	ПР.24 Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2	2	
	ПР 25. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2	2		
	ПР 26. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2		
	ПР 27. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2				
	ПР 28. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	2			
		12	10	8		
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, утренняя гигиеническая гимнастика	12	26	20	3	
Итого по разделу:		88				
Раздел 5. Лёгкая атлетика	ПР. 29 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м.	2	2		2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	ПР .30 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2	2			
	ПР .31 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	2			
	ПР. 32 Кроссовый бег 2000-3000 м	2	2			
		8	8			
Итого по разделу:		16				
Всего часов:		352				

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки».

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Основная

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 класса [Электронный ресурс]: учебник для общеобразов. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7 изд.- М.: Просвещение, 2012. – 239 с.: ил.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2011. - 271 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

2. Дополнительная

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ под ред. В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2006. - 352 с.: ил.
2. Войткевич, И.Н. Теоретические основы знаний по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.Н. Войткевич.- Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. - 147 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
4. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 7 изд., исправл. - М.: Академия, 2008. - 175 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).
5. периодические издания: спортивные газеты, журналы;

2. информационное обеспечение на электронных носителях;
3. видеокассеты;

Интернет - ресурс; Интернет – ресурс:

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;