

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский промышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)»

2017 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курганский промышленный техникум»

Разработчики:

Кормилин Алексей Владимирович, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

ПРОТОКОЛ № _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

© ГБПОУ КПТ

© Кормилин А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В
ДРУГИХ ПООП**

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	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)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	175
в том числе:	
практические занятия	159
Консультации	10
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5 сем.) и экзамена (8 сем.)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
2 курс 3 семестр-26 часов			
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК1-ОК11
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	ОК1-ОК11
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	1	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	1	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	2	
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
Раздел 3. Баскетбол		12	ОК1-ОК11
Тема 3.1. Техника выполнения ведения	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	

мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	1	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Зачет	1	
2 курс 4 семестр-30 часов			
Раздел 4. Волейбол		12	ОК1-ОК11
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	1	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	2	

	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	1	
	Учебная игра с применением изученных положений.	1	
Раздел 6. Лыжная подготовка		12	OK1-OK11
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	4	
	Полуконьковый и коньковый ход.	4	
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
Раздел 7. Гимнастика		5	OK1-OK11
Тема 7.1. Строевые упражнения	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Т.Б. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два. Перестроение из одной шеренги в две и обратно в колонну по одному, в колонну по два, по четыре. Перестроения на месте и в движении. Повороты в сторону и кругом на месте и в движении	1	
Тема 7.2. Акробатические упражнения	Упражнения на равновесие. Перекаты. Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных положений, длинный кувырок.	1	
	Мост из положения, лёжа на спине, стоя. Стойки: на лопатках, на голове и руках у опоры и без.	1	

	Упражнения для развития гибкости. Полушпагат, шпагат.	1	
Тема 7.3. Акробатические комбинации	Основы здорового образа жизни Комбинация упражнений: «Ласточка», кувырок вперед, длинный кувырок, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в полушпагат, прыжок 360°.	1	
Консультации		2	
	Основы здорового образа жизни	1	
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	1	
	Зачет	1	
3 курс 5 семестр- 34 часа			
Раздел 1. Основы физической культуры		1	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	OK1-OK11
Раздел 2. Легкая атлетика		14	OK1-OK11
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега.	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	

	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
Раздел 3. Баскетбол		19	OK1-OK11
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Учебная игра	2	
	Зачет	1	
3 курс 6 семестр-38 часов			
Раздел 4. Волейбол		14	
Тема 4.1. Техника перемещений,	Содержание		OK1-OK11
	В том числе практических занятий		

стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара	2		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
	Учебная игра с применением изученных положений.	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка		12		
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание			OK1-OK11
	В том числе практических занятий			
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	4		
	Полуконьковый и коньковый ход.	4		
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		
Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2			
Раздел 7. Гимнастика		10	OK1-OK11	
Тема 7.1. Строевые упражнения	Содержание			
	В том числе практических занятий			
	Т.Б. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два. Перестроение из одной шеренги в две и обратно в колонну по одному, в колонну по два, по четыре. Перестроения на месте и в движении. Повороты в сторону и кругом на месте и в движении	2		
Тема 7.2.	Упражнения на равновесие. Перекаты. Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных	2		

Акробатические упражнения	положений, длинный кувырок.		
	Мост из положения, лёжа на спине, стоя. Стойки: на лопатках, на голове и руках у опоры и без.	2	
	Упражнения для развития гибкости. Полушпагат, шпагат.	2	
Тема 7.3. Акробатические комбинации	Комбинация упражнений: «Ласточка», кувырок вперед, длинный кувырок, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в полушпагат, прыжок 360°.	1	
	Зачет	1	
Консультации		2	
	Основы здорового образа жизни	1	
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	1	
4 курс 7 семестр-26 часов			
Раздел 2. Легкая атлетика		12	OK1-OK11
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Метание снарядов.	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 3. Баскетбол		14	OK1-OK11
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	
Тема 3.2. Техника	Содержание		

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения Упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	1	
	Зачет	1	
4 курс 8 семестр-21 час			
Раздел 4. Волейбол		8	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание		OK1-OK11
	В том числе практических занятий		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1	
Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	1		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего	Отработка техники прямого нападающего удара	1	

удара			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		4	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание		OK1-OK11
	В том числе практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы.	1	
	Полуконьковый и коньковый ход.	1	
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	1	
Раздел 7. Гимнастика		2	OK1-OK11
Тема 7.1. Акробатические упражнения	Содержание		
	В том числе практических занятий		
	Упражнения на равновесие. Перекаты. Кувырки: вперёд, назад, в группировке из различных положений, длинный кувырок.	1	
	Мост из положения, лёжа на спине, стоя. Стойки: на лопатках, на голове и руках у опоры и без.	1	
Консультации		6	
	Совершенствование упражнений для развития координации	1	
	Совершенствование упражнений для развития гибкости	1	
	Совершенствование упражнений для развития силы	1	
	Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
	Совершенствование упражнений для развития ловкости	1	
	Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
Экзамен		1	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля 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;

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

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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 реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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)	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>