Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 21.03.2022 09:48:41
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Тульской области**

**«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»**

**(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«30» ____июня____ 2021 года

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
_____ Е.Л. Мирошина
«___25___» _____июня_____ 2021 года

Тула – 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.01 ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 года № 534 (регистрационный номер 32869 от 26 июня 2014 года Министерства юстиции Российской Федерации).

**Организация-разработчик:** государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее – ГПОУ ТО « ТКСиОТ»)

**Разработчик:**

Иванова Ольга Юрьевна – преподаватель физической культуры ГПОУ ТО « ТКСиОТ»

**Рассмотрена и одобрена** цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 5 от « 25 » июня 2021 г.

# СОДЕРЖАНИЕ


| | | стр. |
|---|---|---|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

## 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения сидя, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- тест Купера – 12-минутное передвижение;

**1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | 10 |
| Практические занятия<br>Зачеты по разделам программы | 158<br>22 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)**<br>в том числе:<br>*выполнение домашних заданий, подготовка к спортивным состязаниям (по разделам программы), занятия в спортивных секциях; написание рефератов.* | **168** |
| **Промежуточная аттестация *в форме зачетов***<br>**Итоговая аттестация** *в форме дифференцированного зачета* | |

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

| | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть.** | | **10** | |
| Тема 1.1. | **Содержание учебного материала** | | 2 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | | |
| | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | |
| **Раздел 2. Практическая часть.** | | **158** | |
| Тема 2.1 **Легкая атлетика** | **Легкая атлетика.** | **40** | 2 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | Высокий и низкий старт. | | |
| | Челночный бег. | | |
| | Бег 100м. | | |
| | Эстафетный бег 4×100м,4×400м. | | |
| | Равномерный бег 2000м,3000м. | | |
| | Прыжок в длину с места. | | |
| | Выполнение контрольных нормативов по л/а | **12** | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся**: -подготовка реферата, самостоятельные тренировки, подготовка к соревнованиям, изучение правил судейства | *42* | |
| Тема 2.2 **Гимнастика, акробатика** | **Гимнастика.** | **16** | 2 |
| | Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. | | |
| | Упражнения с гантелями, набивными мячами. | | |
| | Упражнения с мячом, обручем. Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. | | |
| | Упражнения для коррекции осанки. | | |
| | Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
| | Выполнение контрольных и зачетных заданий по гимнастике | **3** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа обучающихся**:<br>-подготовка реферата, самостоятельные тренировки, подготовка к соревнованиям, изучение правил судейства. | *40* | |
| Тема 2.3 **Аэробика**, mind body (разумное тело) | **Практические занятия:** | **14** | 2 |
| | Basic class: совершенствование техники основных базовых движений. Dance Mix: класс, направленный на развитие координации движений и грации. ABS: тренировка, направленная на развитие мышц брюшного пресса. ABL: силовая тренировка для нижней части тела.<br>Flex: комплекс упражнений, направленный на повышение общей гибкости и эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Upper body: комплекс упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса. Дыхательные, расслабляющие и растягивающие упражнения. Приемы самомассажа. Стретчинг в парах. Упражнения для выработки красивой осанки, пластичной походки. | | |
| | Выполнение зачетных заданий по теме 2.3 | **3** | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся:<br>-самостоятельная работа по отработке правильности движений, повышению силы мышц, эластичности связок, подвижности суставов. | *40* | |
| Тема 2.3. **Спортивные игры** (**волейбол, баскетбол, настольный теннис)** | **Волейбол** | **48** | 2 |
| | Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Перемещения, передачи ,подачи. | | |
| | Нападающий удар, блокирование. Правила игры. | | |
| | Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. | | |
| | **Баскетбол** | | |
| | Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. | | |
| | Игра по правилам, броски мяча в корзину Вырывание и выбивание мяча. | | |
| | Перехваты, накрывания, приемы против броска. Тактика нападения и защиты. | | |
| | Основные правила игры в **настольный теннис**, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча. Правила игры в **бадминтон**, учебно-тренировочные игры | | |
| | Выполнение контрольных и зачетных заданий по спортивным играм | **6** | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся:<br>-подготовка реферата, самостоятельные тренировки, подготовка к соревнованиям, изучение правил судейства | *46* | |
| | **Практические занятия:** | ***16*** | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 2.4<br><br>**ОФП** (круговая тренировка) | Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, приседания на одной ноге, прыжки, бег и пр.упражнения. Упражнения со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с использованием гимнастической стенки. Силовая гимнастика с партнером, упражнения с набивным мячом. Эстафеты: встречные, по кругу, с преодолением препятствий.<br>Русская лапта (национальный вид спорта). | | |
| **Выполнение контрольных нормативов и зачетов по темам программы** | | (24) | |
| **Всего часов** | | **336** | |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, кони и др.);

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования, М.: издательский центр «Академия», 2018 г.
2. 4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2019
3. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2019

**Дополнительные источники:**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (для преподавателей физической культуры).
2. Суставная гимнастика / (библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»). - М.: Чистые пруды,2016
3. Гимнастика в средней и старшей школе / В.П. Шлыков – М. Чистые пруды (библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»),2014
4. А.П.Колтановский, А.Т. Брыкин «Общеразвивающие и специальные упражнения.», М. 2013 г.
5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003 (библиотека учителя физической культуры).

**Интернет-источники:**

1. "Планирование и анализ уроков физической культуры" [электронный ресурс],URL: http://www.uznaem-kak.ru/planirovanie-i-analiz-urokov-fizicheskoj-kultury/
2. Учительский портал [электронный ресурс], URL: http://www.uchportal.ru/
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10—11 классы [электронный ресурс], URL: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/3.html
4.Планирование уроков физической культуры [электронный ресурс], URL: http://www.shoolzdrav.ru/2009-12-11-12-10-57/1076-planirovanieurokovfizicheskoikultury
5. Методические разработки для учителей, [электронный ресурс], URL: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm
6. Издательский центр «Академия»: учебная и учебно-методическая литература по основным направлениям для всех уровней образования: [электронный ресурс]: academia-moscow.ru

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **уметь:** | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка выполнения физических, общеразвивающих упражнений, оценка общефизической подготовки, собеседование, анализ и оценка рациональности режима дня, соблюдения правил личной гигиены. |
| **знать:** | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Наблюдение и оценка на практических занятиях. |
| основы здорового образа жизни | Наблюдение и оценка на практических занятиях. |