

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР:
_____ И. П. Лебедева

Специальность: 15.02.08 – Технология машиностроения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новокузнецк

Рассмотрено на заседании
Методической (цикловой) комиссии
Председатель МК
_____ Т.Ю. Куропаткина
Протокол № _____ от _____ 201_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 350, а так же в соответствии с учебным планом по специальности среднего профессионального образования 15.02.08 Технология машиностроения, утверждённого директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказ № 89/1 от 31.08.2018г.

Организация-разработчик рабочей программы:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик рабочей программы:

Кучумова Наталья Яковлевна – преподаватель

Рецензент: Свистунов С. В. – преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы1.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена (далее АОП СПО ПССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.08 – Технология машиностроения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПССЗ:
общий гуманитарный и социально-экономический учебный блок.

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

Цель:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно и ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и на самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально и прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно – спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ПК 1.4	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.
ПК 1.5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.
ПК 2.2	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,

	профессионального и личностного развития.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 166 часа;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Аудиторная учебная работа (всего)	166
в том числе:	
<i>Лабораторные работы</i>	
Практические работы	166
<i>Контрольные работы</i>	
<i>Курсовая работа</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
- самостоятельная учебная нагрузка, включает игровые виды подготовки (за счёт различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП, работа по индивидуальным программам физического развития, комплексов ОРУ, не менее 2 часов в неделю (проверка эффективности организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств). С учётом индивидуальных возможностей.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов (Макс/обяз/сам)	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс		
Раздел 1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	20/10/10	
Тема 1.1 Т.Б. Физическое воспитание, как учебный предмет. ЛФК. Адаптивные методики физической культуры.	Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	4/2/2	1,2,3
	Практические занятия: Т.Б. Физическое воспитание, как учебный предмет. ЛФК. Адаптивные методики физической культуры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 1.2 Физические особенности, особенности анамнеза. Функциональные исследования.	Содержание учебного материала: Функциональные исследования организма. Формирование здорового образа жизни. Двигательная активность, толерантность к нагрузкам.	8/4/4	
	Практические занятия: Физические особенности, особенности анамнеза. Функциональные исследования, динамометрия.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 1.3 Личная и общественная гигиена.	Содержание учебного материала: Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	8/4/4	
	Практические занятия: Личная и общественная гигиена. Комплексы упражнений на открытом воздухе.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1 Оздоровительные виды гимнастики.	Содержание учебного материала: Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	8/4/4	1,2,3
	Практические занятия: Оздоровительные виды гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 2.2 Основная гимнастика: строевые упражнения (построения, перестроения).	Содержание учебного материала: Строевые упражнения в занятиях гимнастикой занимают важное место. С их помощью учащиеся быстро размещаются для выполнения упражнений, у них формируется правильная осанка, на занятиях обеспечивается сохранение порядка и дисциплины.	8/4/4	1,2,3
	Практические занятия: Строевые упражнения (построения, перестроения).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц. Элементы атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала: К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики, как средства физической подготовки.	20/10/10	1,2,3
	Практические занятия: ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2	
	Практические занятия: ОРУ для мышц ног; для мышц всего тела.	2	
	Практические занятия: Элементы атлетической гимнастики.	4	
	Практическое занятие: Составление самостоятельно индивидуального комплекса упражнений для тренировочного занятия на силовых тренажерах и с гантелями. Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно по 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Раздел 3	Лыжная подготовка	16/8/8	
3.1. Лыжная подготовка. Основные элементы	Содержание учебного материала Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма	16/8/8	1,2,3

тактики в лыжных гонках.	Практические занятия: ТБ. Построение. Строевые упражнения с лыжами. Первая помощь. Освоение техники одновременных ходов: одношажных, двухшажных.	2	
	Практические занятия: Освоение техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практические занятия: Подъем в гору «полуёлочкой», «лесенкой». Спуск с горы.	2	
	Практические занятия: Прохождение дистанции по пересеченной местности без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП /Общей физической подготовки/. Лыжные прогулки, совершенствуя технику и развивая выносливость.	8	
Раздел 4	Спортивные игры.	16/8/8	
Тема 4.1 Правила, особенности игры в «Настольный теннис».	Содержание учебного материала. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс - удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	16/8/8	1,2,3
	Практические занятия: Судейство (основные жесты судьи). Элементы игры в настольный теннис: ракетка, удары, стойки.	2	
	Практические занятия: Различные перемещения в игре настольный теннис.	2	
	Практические занятия: Тренировочные спарринги. Совершенствование индивидуального мастерства.	2	
	Практические занятия: Проведение соревнований в группах.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
Раздел 5	Общая физическая подготовка.	16/8/8	
Тема 5.1 ОФП.	Содержание учебного материала: Физические качества и способности человека, особенности человека, основы методики их воспитания. Силовые способности и методика их развития.	16/8/8	1,2,3
	Практические занятия: Собственно, силовые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	
	Практические занятия: Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на развитие	2	

	скоростно-силовых способностей.		
	Практические занятия: Развитие выносливости. Специальные упражнения на развитие выносливости.	2	
	Практические занятия: Упражнения на отягощение. Развитие координационных способностей.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	
Раздел 6	Спортивные игры	12/6/6	
Тема 6.1	Содержание учебного материала: по площадке. Ведение мяча. Передача мяча. Перемещение по площадке. Поддача мяча.	12/6/6	1,2,3
	Практические занятия: Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с перемещением по площадке. Передачи и прием мяча.	2	
	Практические занятия: Волейбол. Учебная игра. Взаимодействие игроков. Перемещение, подачи и прием мяча.	2	
	Практические занятия: Игры на ловкость и внимание с гандбольным мячом. Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
	Всего	116/58/58	
	2 курс		
Раздел 1	Профессионально прикладная физическая подготовка.	20/10/10	
Тема 1.1 ППФП	Содержание учебного материала: Главные средства ППФП составляют физические упражнения, выбор которых производится с учетом особенностей профессии. Применение специальных комплексов производственной гимнастики в режиме учебных занятий или в процессе труда помогает сохранить высокую работоспособность и укрепляет здоровье.	20/10/10	1,2,3
	Практические занятия: Воспитание и самовоспитание психологических черт личности. Вводная гимнастика. Специальный комплекс упражнений, насыщенный комбинированными динамическими упражнениями для различных групп мышц.	2	
	Практические занятия: Профессионально прикладная физическая подготовка. Физкультурная пауза. Специальный комплекс, включающий упражнения на расслабление работающих мышц и упражнения для включения в активную деятельность мышц и систем, не загруженных во время работы.	2	

	Практические занятия: Профессионально прикладная физическая подготовка. Физкультурная минута. Комплекс общего воздействия, для работающих сидя в благоприятных санитарно - гигиенических условиях.	2	
	Практические занятия: Производственная гимнастика. Микропауза активного отдыха. После рабочее восстановление. Примерные формы восстановительных занятий.	2	
	Практические занятия: Производственная гимнастика. Профилактика влияний неблагоприятных факторов труда. Профилактическая гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Раздел 2	Общая физическая подготовка.	16/8/8	
Тема 2.1 ОФП	Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка - решает задачи развития физических способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость.	16/8/8	1,2,3
	Практические занятия: Прикладные упражнения. Упражнения в лазании. Собственно, силовые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	
	Практические занятия: Упражнения в равновесии на месте, в ходьбе. Скоростно-силовые упражнения. Специальные упражнения.	2	
	Практические занятия: Упражнения в движении, разновидности бега, ходьбы в сочетании с движениями рук. Развитие выносливости. Специальные упражнения на развитие выносливости.	2	
	Практические занятия: Упражнения в переноске груза. Упражнения в метании. Упражнения на отягощение. Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
Раздел 3	Лыжная подготовка.	24/12/12	
Тема 3.1 Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Содержание учебного материала: Решает оздоровительные задачи, воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	24/12/12	1,2,3
	Практические занятия: ТБ. Построение. Строевые упражнения с лыжами. Первая помощь.	2	
	Практические занятия: Техника попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	

	Практические занятия: Техника попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практические занятия: Подъём в гору «полуёлочкой», «лесенкой». Спуск с горы.	2	
	Практические занятия: Прохождение дистанции по пересеченной местности без учёта времени.	2	
	Практические занятия: Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	
Раздел 4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	16/8/8	
Тема 4.4 Правила, особенности игры в «Настольный теннис».	Содержание учебного материала: На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий по настольному теннису.	16/8/8	1,2,3
	Практические занятия: Судейство (основные жесты судьи). Элементы игры в настольный теннис: ракетка, удары, стойки.	2	
	Практические занятия: Различные перемещения при игре в настольный теннис.	2	
	Практические занятия: Тренировочные спарринги. Совершенствование индивидуального мастерства.	2	
	Практические занятия: Проведение соревнований в группах.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
Раздел 5	Гимнастика	24/12/12	
Тема 5.1 Гимнастика. Аэробика (степ- аэробика; фитбол - аэробика). Шейпинг. Стретчинг - аэробика	Содержание учебного материала: К оздоровительным видам гимнастики относится: аэробика-эта движение под музыку, стимулирующее работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.Степ-аэробика прекрасно подходит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а также для укрепления мышц ног. Фитбол-упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.	24/12/12	1,2,3
	Практические занятия: Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями	2	

	рук. Разучивание отдельных сочетаний рук, ног под музыкальное сопровождение.		
	Практические занятия: Степ-аэробика. Базовые движения вкуче с шагами и подскоками на степ-платформу и через неё в различных направлениях.	2	
	Практические занятия: Фитбол - правила использования. Специальные комплексы разной направленности (укрепление мышц; увеличение гибкости и подвижности в суставах; развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирования осанки; расслабления и релаксации).	2	
	Практические занятия: Фитбол - правила использования. Специальные комплексы разной направленности (укрепление мышц; увеличение гибкости и подвижности в суставах; развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирования осанки; расслабления и релаксации).	2	
	Практические занятия: Шейпинг. Принцип занятий шейпингом. Тренировочное занятие.	2	
	Практические занятия: Стретчинг - аэробика. Принципы занятий стретчингом. Тренировочное занятие.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	
Раздел 6	Спортивные игры	28/14/14	
Тема 6.1 «Баскетбол». «Волейбол».	Содержание учебного материала: Баскетбол. Правила игры. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Тактика игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача и приём мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	28/14/14	1,2,3
	Практические занятия: Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с перемещением по площадке.	2	
	Практические занятия: Ловля и передача мяча, броски мяча в корзину.	2	
	Практические занятия: Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	
	Практические занятия: Игра по правилам баскетбола.	2	
	Практические занятия: Волейбол. Правила, особенности игры. Взаимодействие игроков. Перемещение, подачи и приём мяча.	2	

	Практические занятия: Учебная игра. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Практические занятия: Игра по правилам волейбола. Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	14	
	Всего	128/64/64	
	3 курс		
Раздел 1	Здоровьесберегающие педагогические технологии.	48/24/24	
Тема 1.1 Здоровьесберегающие педагогические технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья в производственной деятельности.	Содержание учебного материала: Организация здоровьесберегающей среды образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью обучающихся, используя доступные средства направлен на воспитание здоровой личности, личности ориентированной на здоровый образ жизни.	48/24/24	1,2,3
	Практические занятия: Оздоровительные виды гимнастики Йога. Принципы выполнения движений в йоге. Комплекс упражнений.	2	
	Практические занятия: Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Комплекс дыхательной гимнастики.	4	
	Практические занятия: Ушу. Оздоровительная система. Знакомство с видами единоборств Востока.	4	
	Практические занятия: Зрение и система оздоровления. Гимнастика для глаз. Специальные упражнения для глаз. Йога для глаз.	4	
	Практические занятия: Аутотренинг зрения. Глаза здоровье компьютер.	2	
	Практические занятия: Массаж. Общие принципы и техника массажа.	4	
	Практические занятия: Техника самомассажа.	4	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП /Общей физической подготовки/.		
Раздел 2.	Спортивные игры.	12/6/6	
Тема 2.1 Правила и особенности игры в «Дартс».	Содержание учебного материала . Основные правила игры в «Дартс». Правила метания дротиков.	12/6/6	1,2,3
	Практические занятия: Тренировочные занятия по дартсу.	2	
	Практические занятия: Специальные упражнения для техники броска. Совершенствование индивидуального мастерства.	2	
	Практические занятия: Первенство в группе по «Дартсу». Зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам	6	

	спорта, группах ОФП /Общей физической подготовки/.		
Раздел 3	Лыжная подготовка.	16/8/8	
Тема 3.1 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала: Решает оздоровительные задачи. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	16/8/8	1,2,3
	Практические занятия: ТБ. Первая помощь. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов, на попеременные.	2	
	Практические занятия: Подъем в гору « полуёлочкой», «лесенкой». Спуск с горы.	2	
	Практические занятия: Прохождение дистанции по пересеченной местности без учета времени.	2	
	Практические занятия: Развитие общей выносливости. Эстафета на лыжах	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
Раздел 4	Спортивные игры.	12/6/6	
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала: Техника игры настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. Способы держания ракетки: горизонтальный хват, вертикальная хватка. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс - удар, сеча. Тактика игры. Стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия: Судейство (основные жесты судьи). Элементы игры в «настольный теннис»: ракетка, удары, стойки.	2	
	Практические занятия: Различные перемещения в игре «настольный теннис». Тренировочные спарринги.	2	
	Практические занятия: Проведение соревнований в группе. Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам	6	

	спорта, группах ОФП.		
	Всего	88/44/44	
	Итого	332/166/166	

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 преподавателя);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, стрелкового тира.

Спортивный зал

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.,
- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсоид» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.,
- коленопор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
(часть сооружения стадиона «Металлург»)

- футбольное поле,
- беговые дорожки,
- полоса препятствий в составе 8 элементов,
- уличный комплекс сдачи ГТО,
- прыжковая площадка,
- прочие

Стрелковый тир –

лазерный тир «Кадет»:

количество стрелков — 2,

мишени — проецируемые: неподвижные, появляющиеся, движущиеся,

экран — 2х2 м,

оружие — пистолет Макарова, автомат Калашникова,

оборудование — беспроводное,

точность регистрации попадания — 2 мм;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст электронный // ЭБС Юрайт
2. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]..

Дополнительные источники:

1. Конеева Е.В. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева

[и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 322 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования. — Москва: Юрайт, 2017. — 191 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/439006>

Интернет-ресурсы:

1. ЮРАЙТ : электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2018. – URL: <https://biblio-online.ru>.
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
3. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации : официальный сайт:
4. Федеральный портал «Российское образование»: официальный сайт:
Web : <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

3.3. Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения рабочей программы ОГСЭ.04 Физическая культура

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения указанных обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),

- поручни;
- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель;
- специально оборудованные санитарные, ваннные комнаты;
- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих;
- мультимедийный компьютер;
- средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- лекционный материал:
- для слабовидящих - аудиоматериал;
- для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;
- слайды, презентации;
- инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал. Например, лекция вдвоём, лекция пресс-конференция, лекция-конференция, лекция-провокация – данные методы ориентированы на психофизические особенности контингента обучающихся.

2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

– компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;

– технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;

– предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);

– технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;

– коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

3. ВТО – высокие технологии обучения:

– мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);

– мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ПК, ОК)	Основные показатели оценки результата
В результате освоения дисциплины Обучающийся должен уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;	Проведение методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в соответствии с составленной программой.
В результате освоения дисциплины Обучающийся должен знать: З1 - роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни.	Понимание влияния физической культуры на здоровье человека и на социальную позицию, имидж. Понимание критериев здорового образа жизни, оценка качества соблюдения здорового образа жизни.
ПК	
ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.	С учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха
ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.	Организация и проведения индивидуального, коллективного отдыха, участия в массовых соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
ОК	
ОК2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Владение знаниями о здоровом образе жизни и здоровьесберегающими технологиями посредством физической культуры. Обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач в области организации собственной деятельности. Точность, правильность и полнота

	выполнения профессиональных задач.
ОК3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Уметь оценивать важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека. Оценка и коррекция собственной деятельности. Демонстрация способности принимать решения в рабочих ситуациях и нести ответственность за результаты своей работы.
ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения профессионального модуля на практических занятиях. Коммуникабельность при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения.

Разработчики:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

_____ Преподаватель Н.Я. Кучумова

