

*Приложение 3.21.
к ППССЗ 54.02.02
Декоративно-прикладное
искусство и народные
промыслы (по видам)
углубленной подготовки
на базе основного
общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(по видам)**

г.Павлово

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура разработана в 2018 году и рекомендована к использованию.

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский техникум народных художественных промыслов России»

Разработчик:

А.Г. Усцов, преподаватель высшей квалификационной категории;

А.А. Малешова, преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам и рекомендована на утверждение педагогического совета техникума.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № 7 от 28.08.2018 г.

Протокол заседания педагогического совета № 7 от 29.08.2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины Физическая культура	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
Тематическое план и содержание учебной дисциплины	10
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	14
Информационные источники.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура в профессиональной деятельности разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) углубленной подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года № 1391, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 24 ноября 2014 г. № 34861.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура в профессиональной деятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) углубленной подготовки. ППССЗ по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) углубленной подготовки реализуется в промышленности.

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.

Обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов

в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, лыж, настольного тенниса, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются виды двигательной активности (атлетическая гимнастика, стретчинг, катание на коньках, плавание и др.). Вариативные компоненты

содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный

характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Физическая культура изучается с 2 по 4 курс во всех семестрах, промежуточная аттестация проводится с 3 по 7 семестр в форме зачета, а 8 семестре в форме дифференцированного зачета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение и экспертная оценка на практических занятиях и в процессе обучения, устный опрос, тестирование
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	экспертная оценка на практических занятиях и в процессе обучения, устный опрос, тестирование
Знает основы здорового образа жизни	наблюдение и экспертная оценка на теоретических занятиях, устный опрос.
Должен овладеть общими компетенциями:	
ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 3. Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 4. Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения

развития.	образовательной программы
ОК 6. Работает в коллективе, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 8. Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 9. Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При реализации содержания дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура в профессиональной деятельности максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 318 часов, из них обязательная аудиторная нагрузка обучающихся — 212 часа, внеаудиторная самостоятельная работа — 106 часа.

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (ауд./сам.)
1	2	3
		212/106
Легкая атлетика	<i>Теоретические занятия</i> Техника безопасности при занятиях на открытой площадке. Проведение комплекса ОРУ и	3

	спец.упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	
	Практические занятия Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, техника эстафетного бега, эстафетный бег 4×100 м.; переменный бег, бег повороту, бег с ускорением, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); прыжки с места, тройной прыжок; подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки), кроссовая подготовка 4-6 км.	27
	Самостоятельная работа Самостоятельные пробежки на свежем воздухе, комплекс ОРУ, комплекс упражнений на развитие силы, комплекс специальных легкоатлетических упражнений. Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях.	23
Гимнастика	Теоретические занятия Техника безопасности при занятиях в закрытых помещениях на уроках гимнастики.	1
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения на гибкость. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). <i>Девушки:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, полушпагат), равновесие. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов. <i>Юноши:</i> Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, прыжком (длинный кувырок); стойка на лопатках, стойка на голове. Соединение элементов. Комбинации из освоенных элементов.	20
	Контрольное мероприятие Комбинация из элементов акробатики.	1
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на гибкость, осанку. Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях.	25
	Практические занятия Основные стойки теннисиста. Перемещения. Виды подачи. Удары по мячу. Учебная игра.	9
Настольный теннис		

Баскетбол	Практические занятия Разновидности стоек и перемещений. Техника ведения мяча. Техника передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Техника бросков мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения. Броски мяча со средней дистанции. Учебная игра по упрощенным правилам. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Командные действия в нападении. Личная и зонная защита. Бросок и подбор мяча. Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре.	30
	Контрольное мероприятие Зачет: ППФП (передачи в стену двумя мячами за 20сек.), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	6
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие ловкости. Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях.	
Лыжная подготовка	Теоретические занятия Техника безопасности. Правила хранения лыжного инвентаря и ухода за ним. Применение лыжных мазей. Применение лыжных ходов.	2
	Практические занятия Подбор и опробование лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции изученными ходами. Техника преодоления подъемов и прохождения спусков. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков. Техника поворотов в движении. Лыжная эстафета. Преодоление контруклона. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 5 до 6 км.	28
	Контрольное мероприятие Прохождение дистанции 2-3 км на время. Техника лыжных ходов.	2
	Самостоятельная работа Самостоятельная ходьба на лыжах. Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях.	30
Волейбол	Теоретические занятия Техника безопасности. Правила соревнований. История развития волейбола.	1

	Практические занятия Стойки, перемещения и остановки волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами передачи мяча. Техника подачи мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Нацеленные подачи мяча в зоны 1, 6, 5. Прием мяча после подачи в зону 3. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении и в защите. Техника способов блокирования. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 или 4. Применение изученных элементов волейбола в учебной игре.	48
	Контрольное мероприятие Применение изученных элементов волейбола в учебной игре. Тест по правилам соревнований волейбола. Дифференцированный зачет: бросок и ловля теннисного мяча; подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз); поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.); челночный бег (3*10); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см); знание упрощенных правил соревнований по изучаемым видам спорта	4
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие ловкости. Самостоятельные занятия в спортивных клубах и секциях.	
Легкая атлетика	Теоретические занятия Техника безопасности. Особенности дыхания при беге. Самоконтроль.	2
	Практические занятия Повторный бег. Бег на короткие дистанции. Техника метания. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета 4х100м.	24
	Контрольное мероприятие Зачет: ППФП (передачи в стену двумя мячами за 20сек.), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	4
	Самостоятельная работа Самостоятельные пробежки на свежем воздухе, комплекс ОРУ, комплекс упражнений на развитие силы, комплекс специальных легкоатлетических упражнений. Самостоятельные занятия в	23

	спортивных клубах и секциях.	
Теория	Самостоятельная работа Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Правила соревнований по видам спорта.	5
Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета.		
	Итого по учебной дисциплине	318

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь: универсальный зал; тренажерный зал; бассейн.

Оборудование и инвентарь:

стенка шведская гимнастическая; перекладина для шведской стенки складная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг), маты гимнастические, канат для перетягивания, степ-платформы, клубная беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мешки для метания, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты, мячи для метания, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры; стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса; комплекты лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки и палки); стартовая тумба, доска для обучения плаванию, дорожка разделительная 25 м, секундомер настенный.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования используются:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Электронные ресурсы :

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. Дан. И прогр. (5,3 Мб). – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – (Среднее профессиональное образование).

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>