

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

ГБПОУ «Ингушский политехнический колледж им. Ю.И.Арапиева»

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
ГБПОУ «Ингушский политехнический колледж им. Ю.И. Арапиева»
Арапиев А.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 Физическая культура (базовая подготовка)

НАЗРАНЬ 2020

Разработчики: Кодзоева Ф.З. преподаватель дисциплины «Физическая культура»

ГБПОУ «Ингушский политехнический колледж им. Ю.И. Арапиева»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО и НПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО;

«Дошкольное образование» (44.02.01)

«Преподаватели начальных классов» (44.02.02)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
5. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины.....	11
6. Контроль и оценка результатов	25
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ «ИНГУШСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена, по специальностям социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «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» в преимущественности с другими общеобразовательными дисциплинами 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.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

(ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО гуманитарного профиля.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>253</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>10</i>
практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа (всего)	<i>81</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	14	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	14	2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.		
	Самостоятельная работа чтение информационных источников по изучаемым темам	6	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	65	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24	3
	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника легкоатлетических метаний. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа	6	
	выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий		
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики			

Тема 2.2 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала.	10	
	Бег по пересеченной местности до 5 км. Развитие выносливости.		
	Самостоятельная работа	8	
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики			
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	42	3
	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки, перемещения и их сочетания. Развитие координационных способностей. Технические приёмы игры. Развитие координационных способностей. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. Баскетбол. Правила игры. Стойки, передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств. Технические приёмы игры. Учебная игра Развитие скоростных качеств. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения игрока. Развитие быстроты, ловкости. Технические приёмы игры. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра. Тактика и стиль игры. Применение тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа	10	
самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр. выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий			
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	30	3

	Комплексы упражнений с собственным весом. Развитие силы. Комплексы упражнений с гантелями. Развитие силы. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Комплексы упражнений для развития гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		
	Самостоятельная работа	8	
	самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами атлетической гимнастики		
Раздел 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	37	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	26	3
	Цели и задачи ППФП и её необходимость. Общая физическая подготовка. Комплексы физических упражнений для развития ведущих для данной профессии физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений оздоровительной и корригирующей направленности. Тестирование профессионально-важных физических качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестирования.		
	Самостоятельная работа	10	
	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности		
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	26	3
	Строевая подготовка (строевые приёмы и перестроения на месте и в движении), Физическая подготовка. Техника преодоления полосы препятствий. Комбинированная эстафета.		
	Самостоятельная работа	10	
	самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств.		

4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Наличие спортивных залов:

Игровой зал (540 кв. м.)

Тренажерный зал (90 кв. м.)

Зал настольного тенниса и аэробики (162 кв. м.)

Стрелковый тир.

2. Спортивное оборудование:

Баскетбольные щиты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса

3. Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

Гимнастические коврики, фитболы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; ракетки для настольного тенниса, секундомеры, гантели, утяжелители, штанги, скакалки, гимнастические диски, беговые лыжи.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2013.- 304.

Дополнительная:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.