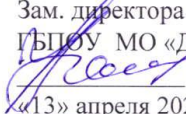


УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
ГБПОУ МО «ДТ»
 /Н.Е.Горюшкина/
«13» апреля 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 29.02.04 Конструирование, моделирование
и технология швейных изделий

Дмитров, 2021г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ. 04. Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями 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 № 534 от 15.05.2014 г. и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26.06.2014 г. (Регистрационный № 32869).

Автор-разработчик: Е.В. Луценкова – преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК профессиональной подготовки «07» апреля 2021г., протокол заседания № 4

Председатель ПЦК  /Л.Н. Касяненко/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий СП № 3  /Е.В. Юрова/

«08» апреля 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью адаптированной основной образовательной программы СПО по специальности 29.02.04 «Конструирование, моделирование и швейных изделий».

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в социально-экономический цикл.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6	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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – **360** часов,

включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента- **180** часов;

самостоятельной работы студента - **164** часов;

консультаций- **16**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	360
в том числе:	
... теоретические занятия	2
лабораторные работы	-
практические занятия	178
контрольные работы	-
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>164</i>
<i>Консультации</i>	<i>16</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		13	2
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	
	2	Бег на короткие дистанции	1	
	3-4	Выполнение контрольного норматива бег на короткие дистанции (100м)	2	
	5	Эстафетный бег	1	
	6-7	Выполнение контрольного норматива эстафетный бег	2	
	8	Челночный бег 3*10, 6*10	1	
	9-10	Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10, 6*10	2	
	11	Бег на длинные дистанции	1	
	12-13	Выполнение контрольного норматива бег на длинные дистанции (3000м)	2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		11	
Тема 1.2. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала		11	2
	14	Прыжки в длину с места	1	
	15	Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места	1	
	16	Прыжки в длину с разбега	1	
	17-18	Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с разбега	2	
	19	Метание теннисного мяча	1	
	20-21	Выполнение контрольного норматива метание теннисного мяча	2	
	22	Метание гранаты	1	
	23-24	Выполнение контрольного норматива метание гранаты	2	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		11		
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения для	Содержание учебного материала		12	2
	25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	
	26	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	1	
	27	Комплекс упражнений для туловища	1	

туловища	28	Комплекс упражнений для мышц нижних конечностей	1	
	29-30	Выполнение контрольного норматива комплекс упражнений	2	
	31	Упражнения на ковриках	1	
	32	Упражнения на силу	1	
	33	Упражнения на расслабление	1	
	34	Упражнения на растяжение	1	
	35-36	Выполнение контрольного норматива комплекс упражнений	2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			11
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения на силу и выносливость	Содержание учебного материала		12	2
	37	Подъем туловища	1	
	38-39	Выполнение контрольного норматива подъем туловища	2	
	40	Отжимание лежа в упоре	1	
	41-42	Выполнение контрольного норматива отжимание лежа в упоре	2	
	43	Прыжки через скакалку	1	
	44-45	Выполнение контрольного норматива прыжки через скакалку	2	
	46	Подтягивание	1	
	47-48	Выполнение контрольного норматива подтягивание	2	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			11	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала		8	2
	49	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	1	
	50	Верхняя передача над собой	1	
	51	Нижняя передача над собой	1	
	52-53	Верхняя передача в парах и в парах через сетку	2	
	54-55	Нижняя передача в парах и в парах через сетку	2	
	56	Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача	1	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			11
Тема 3.2. Прием мяча	Содержание учебного материала		6	2
	57	Прием мяча снизу в парах	1	
	58	Прием мяча в парах через сетку	1	
	59	Прием мяча снизу во время двусторонней игры	1	
	60	Выполнение контрольного норматива прием мяча снизу в парах	1	
	61-62	Двусторонняя игра	2	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			11	

Тема 3.3. Атакующие и защитные удары	Содержание учебного материала		6	2
	63-64	Нападающий удар в парах, в парах через сетку		
	65	Выполнение контрольного норматива нападающий удар		
	66-67	Двусторонняя игра		
	68-69	Блокирование в парах, блокирование во время игры		
	70	Выполнение контрольного норматива блокирование в парах		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 3.4. Тактика игры	Содержание учебного материала		4	2
	71	Тактические действия в защите		
	72	Тактические действия в нападении		
	73	Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1 Технические элементы	Содержание учебного материала		15	2
	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры		
	2	Ведение мяча		
	3	Ловля и передача мяча		
	4	Броски по кольцу со штрафной линии		
	5-6	Выполнение контрольного норматива броски по кольцу со штрафной линии		
	7-8	Двусторонняя игра		
	9	Передвижение по площадке во время игры		
	10	Остановки и повороты		
	11	Двусторонняя игра		
	12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча		
	13	Выполнение контрольного норматива техника передвижения и ловля мяча		
	14-15	Двусторонняя игра		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 4.2 Тактика игры	Содержание учебного материала		6	2
	16	Тактические действия в защите		
	17	Тактические действия в защите		
	18-19	Двусторонняя игра		
	20-21	Выполнение контрольного норматива тактические действия в двусторонней игре		

	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		11	
Раздел 5. Футбол				
Тема 5.1. Технические элементы	Содержание учебного материала		24	2
	22	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.	1	
	23	Виды ударов	1	
	24	Ведение мяча	1	
	25-26	Двусторонняя игра	2	
	27	Повороты и стойки		
	28-29	Двусторонняя игра	2	
	30	Выполнение контрольного норматива ведение мяча	1	
	31	Остановка мяча	1	
	32-33	Двусторонняя игра	2	
	34	Отбор мяча	1	
	35-36	Двусторонняя игра	2	
	37	Выполнение контрольного норматива отбор мяча	1	
	38-39	Двусторонняя игра	2	
	40	Техника передвижения	1	
	41-42	Двусторонняя игра	2	
	43	Финты, обманные действия	1	
	44-45	Двусторонняя игра	2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		11
Тема 5.2. Тактика игры	Содержание учебного материала		6	2
	46	Тактические действия в защите. Двусторонняя игра	1	
	47	Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра	1	
	48-49	Двусторонняя игра	2	
	50-51	Выполнение контрольного норматива тактические действия при двусторонней игре	2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		11	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1	Содержание учебного материала		17	2
	52	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой	1	
	53-54	Комплекс упражнений с гантелями	2	
	55	Выполнение контрольного норматива составить комплекс упражнений с гантелями	1	

	56-57	Прыжки через скакалку	2	
	58	Выполнение контрольного норматива прыжки через скакалку	1	
	59-60	Отжимание от пола	2	
	61	Выполнение контрольного норматива отжимание от пола	1	
	62	Подтягивание на перекладине	1	
	63	Выполнение контрольного норматива подтягивание на перекладине	1	
	64	Вис на перекладине	1	
	65	Выполнение контрольного норматива вис на перекладине	1	
	66	Вис на перекладине ноги углом	1	
	67	Выполнение контрольного норматива вис на перекладине ноги углом	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		11	

Раздел 7. Настольный теннис

Тема 7.1. Технические элементы	Содержание учебного материала		31	2
	1	Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры.	1	
	2	Стойки игрока	1	
	3	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	1	
	4	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	5	Виды ударов	2	
	6	Двусторонняя игра	1	
	7	Защитные удары	1	
	8	Двусторонняя игра	1	
	9	Техника удара	2	
	10	Двусторонняя игра	1	
	11	Атакующие удары	1	
	12	Выполнение контрольного норматива двусторонняя игра	1	
	13	Технические приёмы: подача	2	
	14	Двусторонняя игра	1	
	15	Технические приёмы: подрезка, срезка	1	
	16	Двусторонняя игра	1	
	17	Технические приёмы: подача, накат, поставка	2	
	18	Двусторонняя игра	1	
	19	Технические приёмы: топ-спин, топс-удар, сеча.	1	
	20	Выполнение контрольного норматива технические удары и приемы	2	
	21	Двусторонняя игра	1	
	22	Тактические комбинации в двусторонней игре	2	

	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		11	
Раздел 8. Военная подготовка				
Тема 8.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		11	2
	24-25	Техника безопасности при выполнении строевых команд. Строевой шаг	1	
	26-27	Выполнение команд при строевой подготовке	2	
	28-29	Выполнение контрольного норматива выполнение команд при строевой подготовке	1	
	30-31	Полоса препятствий	2	
	32-33	Выполнение контрольного норматива полоса препятствий	1	
	34-35	Надевание противогаза	2	
	36-37	Выполнение контрольного норматива надевание противогаза	1	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</i>		10	
<i>Дифференцированный зачет</i>			2	
<i>Консультации</i>			16	
<i>Всего</i>			360	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного зала:

-спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел. в час;

-место для занятий настольным теннисом.

Технические средства обучения:

-мячи волейбольные;

-мячи футбольные;

-мячи баскетбольные;

-турник металлический навесной на гимнастическую стенку;

-сетка волейбольная;

-щиты баскетбольные;

-теннисный стол;

-гимнастическая стенка;

-гимнастические маты;

-скакалки;

-лыжные комплекты (палки, лыжи, ботинки).

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями слуха) обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, а именно:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Для самообразования студентам с ограниченными возможностями здоровья могут понадобиться адаптивные технические средства, снижающие степень дискомфорта в процессе обучения в соответствии с их нозологией. Обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться индивидуальными техническими средствами (аппараты «Глобус», «Монолог», индивидуальными слуховыми аппаратами, компьютерной аудио-гарнитурой, наушниками и т.д.) при прослушивании необходимой информации.

3.2 Информационное обеспечение

Информационное обеспечение содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2018

2. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/180800> ограниченный по логину и паролю

Дополнительная литература, Интернет-ресурсы:

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2012

2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник/А.А. Бирюков.- М.: Академия, 2015
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания[Текст]: учебник/Н.Ж. Булгакова.- М.: Академия, 2014
4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2013
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник/ Б.Р. Голощапов.- М.: Академия, 2015
6. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова.- М.: Академия, 2014
7. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник/Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<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 специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения		
--	--	--

Особое внимание в процессе обучения уделяется текущему контролю успеваемости обучающихся с ОВЗ, так как именно с его помощью можно выявить какие-либо затруднения в освоении дисциплины на любом этапе и своевременно принять соответствующие меры по устранению отставания в учебном процессе. Формы текущего контроля выбираются с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся (письменный опрос на бумаге или на компьютере, тестирование, устный опрос – по желанию студента).

При необходимости рассматривается возможность увеличения времени на подготовку к зачету для таких обучающихся, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для промежуточной аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ кроме преподавателей конкретной дисциплины в качестве внешних экспертов могут быть привлечены преподаватели смежных дисциплин (курсов).

В ходе проведения промежуточной аттестации допускается присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, использование услуг ассистента (сурдопереводчика), использование специальных технических средств. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.