


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
 /Ю.К. Агеева
« 31 » 08 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Н. Е. Горюшкина/
« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 461 от 7 мая 2014 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 27 июня 2014 года (регистрационный № 32891) с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

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 обучающегося.

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

Дисциплина относится к группе общих гуманитарных и социально-экономического учебного цикла. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими 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.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции, личностные результаты:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 02,03,06 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

Самостоятельной работы обучающегося – **168 часов**

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем **168** часов

Промежуточная аттестация зачет

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки (всего)	336
Самостоятельная работа	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (<i>для обучающихся основной группы здоровья</i>), - тестирование (<i>для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий</i>)	4,6,8 семестр

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, ЛР	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика.		27		
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег).	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	5	
	Контрольное тестирование	2	1	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Практические занятия: биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	5	5	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
	Контрольное тестирование. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	1	1	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 1.2. Техника эстафетного бега:	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	2	
	Практические занятия: освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,	2	2	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03
Тема 1.3. Техника длительного бега.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	3	
	Контрольное тестирование	2	1	
	Практические занятия: освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на	2	2	ОК-2,3,6 ЛР -01

	средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.			
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;		1	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	3	
	Контрольное тестирование	2	1	
	Практические занятия: освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.		3	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;		1	
Тема 1.5. Техника метания малого мяча.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	3	
	Контрольное тестирование	2	1	
	Практические занятия: техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.		3	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;		1	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств посредством	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	7	

легкоатлетических упражнений.	Практические занятия: упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.		7	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Раздел 2. Коньки			14	
Тема 2.1. Техника катания на коньках.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	8	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий на коньках. Практические занятия: способы катания, комплекс подводящих упражнений, виды скольжения: скольжение по прямой линии и скольжение по дуге, скольжение на двух коньках, скольжение на плоскости полоза Техника катания - перебежки, комбинированные движения.		8	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 2.2. Приёмы самостраховки Техника падений. Виды торможений.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	6	
	Практические занятия: приёмы самостраховки, группировка в момент потери устойчивости на коньках, техника падений - «рыбкой» или на бок сгруппировавшись, виды торможений: «плугом», «полуплугом» и др. Повороты на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.		6	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Раздел 3. Фитнес.			30	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	6	

	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p style="text-align: center;">Практические занятия:</p> <p>комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.</p>			<p>ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09</p>
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	2	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.</p>	2		<p>ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09</p>
Тема 3.3. Развитие силовых способностей.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	4	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия: общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг. бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.</p>	4		<p>ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09</p>
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	4	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия: развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств;</p>	4		<p>ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09</p>

	общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.			
Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	8	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале Практические занятия: основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажёров.		8	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	4	
	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.		4	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	2	
	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).		2	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09

навыками				
Раздел 4. Спортивные игры.			40	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	14	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Практические занятия: овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		14	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	10	
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.		10	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09

Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Практические занятия	2	16	
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.		18	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09
Раздел 6. Теоретическая подготовка			4	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		
	Лекции	2	1	
	Лекции Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,		1	ОК-2,3,6 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09

	поддержании репродуктивной функции.			
Тема 6.21. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала		Уровень усвоения	
	Лекции		2	1
	Лекции			
	Содержание учебного материала: Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Разнообразие методик поддержания физической формы и физической активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.			1
Дифференцированный зачёт	материалы КОС по дисциплине «Физическая культура»			
Всего:			336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Фитболы

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.
5. Левинтов, И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.

Интернет - ресурсы:

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1september.ru><http://www.booksmad.com><http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>www.minstm.gov.ruwww.edu.ruwww.olympic.ru

3.3 Организация образовательного процесса

Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

При организации и проведении занятий необходимо учитывать: обстановку и гигиенические условия в спортивном зале или аудитории; температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения; погодные условия при проведении занятий на улице; организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и разработать образовательную стратегию, соответствующую особенностям физического развития обучающихся.

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; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; 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.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего профессионального образования, соответствующего специальности «Физическая культура».

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме дифференцированного зачёта и зачета. Для обучающихся основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для обучающихся подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для обучающихся специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты