

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»
от «04» октября 2021 г.
№ 01-05/522

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мирный, 2021 г

Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОГСЭ 05 Физическая культура /адаптивная физическая культура** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании кафедры ОГСЭ ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «06» сентября 2021 г. протокол № 2

Программа учебной дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК от «14» сентября 2021 г. протокол № 2

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

Программа разработана для реализации программ подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

В результате освоения дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.3. 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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы <i>-не предусмотрено</i>	
лабораторные работы <i>-не предусмотрено</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 «Знания о физической культуре»		3	2
<p>Тема 1. «Физическая культура в современном обществе»</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки).</p> <p>Теория. «Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы»</p> <p>Самостоятельная работа: «Современные оздоровительные системы физического воспитания»</p>	2	2
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать современные оздоровительные системы физического воспитания; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать в формировании здорового образа жизни.</p>		2	3
<p>Тема 2. «Физическая культура в обеспечении здоровья»</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Профессионально-прикладная подготовка. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.</p> <p>Практика «Производственная гимнастика»</p> <p>Самостоятельная работа: «Профессионально-прикладная подготовка»</p>	2	2
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать влияние наследственных заболеваний ; уметь отбирать физические упражнения для вводной и производственной гимнастики; использовать гигиенические средства для оздоровления и управления работоспособностью.</p>		2	3
<p>Тема 3. «Организация и проведение самостоятельных</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных</p>	2	2

занятий физической культурой»	<p>качеств. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки.</p> <p>Практическая работа:</p> <p>1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, коррегирующей гимнастики</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>«Организации досуга и прикладной физической подготовки средствами физической культуры. План занятий»</p>	2	3
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать основные принципы построения самостоятельных занятий; уметь регулировать нагрузку; использовать средства физической культуры для организации досуга и прикладной физической подготовки.</p>			
Раздел 2 «Способы двигательной деятельности»		5	2
<p>Тема 4. «Контроль уровня психофизиологических качеств»</p>	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб.</p> <p>Практическая работа</p> <p>1. Функциональные пробы</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»</p>	2	2
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать диагностику и самодиагностику состояния организма; уметь тестировать развитие основных физических качеств; использовать эти показатели контроля для коррекции занятий физической культурой и спортом.</p>			
<p>Тема 5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»</p>	<p>Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p> <p>Практическая работа</p> <p>1. Аутотренинг</p> <p>2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>«Упражнения на релаксацию»</p>	1	2
<p>В результате освоения темы учащийся должен: знать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда; уметь определять степени утомления; использовать мышечную релаксацию в самостоятельных</p>			

занятиях физической культурой			
Тема 6.«Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	<i>Практические работы.</i> 1. Профессиограмма специалиста	1	
	2. Корректирующая гимнастика <i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	3
В результате освоения темы учащийся должен: знать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; уметь контролировать состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций; использовать средства физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.			
Раздел 3 «Физическое совершенствование»		33	3
Тема 7.«Спортивно-оздоровительная деятельность»	1. Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика.	4	2
	Практические работы 1. Организующие команды и приемы.	2	
	2. Акробатические упражнения и комбинации	2	3
	Самостоятельная работа. «Комбинации из акробатических упражнений. Комплексы ритмической гимнастики»	2	
	2. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с места и разбега.	2	
	Практическая работа 1. Эстафетный бег. 2. Челночный бег 3. Кроссовая подготовка 4. Бег по пересеченной местности 5. Прыжки с места и с разбега	5	
Самостоятельная работа.	1		
		2	

	<p>«Прыжки в длину с места и разбега. Бег по пересеченной местности»</p> <p>3. Спортивные игры.</p> <p>«Баскетбол»</p> <p>Игра по правилам. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты ведения мяча без сопротивления и без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Практическая работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Варианты ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением 3. Броски мяча со средних и дальних дистанций 4. Штрафной бросок 5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. 6. Учебно – тренировочная игра <p>Самостоятельная работа.</p> <p>«Техника броска мяча в корзину: с места, с трех шагов. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Совершенствование техники броска мяча в корзину. Выполнение штрафного броска. Техника защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча»</p> <p>«Волейбол»</p> <p>Игра по правилам. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в защите и нападении.</p> <p>Практическая работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками 3. Верхняя прямая подача 4. Нападающий удар 5. Блокирование 6. Групповые и командные действия в защите и нападении 7. Учебно – тренировочная игра 	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>9</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>14</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>-</p> <p>3</p> <p></p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
--	---	---	---

	<p>Самостоятельная работа. «Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры»</p> <p>4. Силовая подготовка Практическая работа. 1. Подтягивание. 2. Отжимание от пола, скамейки, брусьев. 3. Подъём ног из положения «вис» под угол 90 градусов. 4. Подъём туловища из положения «лежа» на полу, скамейке.</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика: Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика: Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки: Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Спортивные игры: Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Силовая подготовка: Развитие силы, выносливости, целеустремлённости,</p>	<p>2</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха</p>			
<p>Форма промежуточного контроля Дифференцированный зачет</p>			
<p>Всего</p>			<p>168</p>

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура/адаптивная физическая культура»

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2017. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)
5. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2017. – 160с.

Дополнительные источники:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.:Просвещение, 2018.-(Стандарты второго поколения).
2. Концепция развития содержания образования по физической культуре(2012г.).
3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень). .Пехлецкий Н.Н. и др. - М.:Издательский отдел ИПР СПО,2018г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. Лукаченко Е.А. и др.. -М.: 1917г. – 72стр

Интернет-ресурсы:

1. <https://c1623.c.3072.ru/course/view.php?id=1024> – ссылка на ДК в Moodle
2. <https://znanium.com/> - ссылка на ЭБС Знаниум

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность	- контрольные нормативы физической подготовленности
- закреплять потребность к регулярным занятиями физическими упражнениями и избранным видом спорта	- контрольные упражнения по видам спорта
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	- дневник самонаблюдения - тест
- основы здорового образа жизни	- план индивидуальных занятий физической культурой и спортом тест

Разработчик:

ГАПОУ РС(Я) «МРТК»- преподаватель общеобразовательных дисциплин
Шагдуров Б.В.