

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

13.02.04 – Гидроэлектроэнергетические установки

**Дивногорск
2019 г.**

Рассмотрена и одобрена
на заседании комиссии
профессионального цикла
специальностей
ГЭЭУ, СиЭИС, ЭССиС

Протокол № _____
« ____ » _____ 201__ г.
Председатель комиссии

_____ Филина Е.Л.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по
учебной работе
_____ Е.А. Боровенко

« ____ » _____ 201__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.04 – Гидроэлектротехнические установки

Организация – разработчик: «Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина».

Разработчик: Глушков С.М., преподаватель

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5-13
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	16-17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17-18
5. Изменения и дополнения программы учебной дисциплины.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.04 Гидроэлектротехнические установки.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.04 Гидроэлектротехнические установки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, 06, 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Суммарный объем нагрузки, час. - 168 часов;

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего – 168 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Наименование дисциплин, разделов, МДК профессионального модуля	Промежуточная аттестация	Суммарный объем нагрузки, час.	Объем учебной дисциплины, ак. час.						Распределение обязательной нагрузки по курсам и семестрам (час в семестр)								
				Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем						Самостоятельная работа	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
				Обучение по учебной дисциплине			Практики				1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
				Всего	В том числе		Учебная	Производственная										
Лаб. и практич. занятия	Курсовая работа																	
ОГСЭ.04	Физическая культура	3/3 3/3 3/ДЗ	168	168	168	-	-	-	-			32	38	32	26	22	18	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс I семестр			
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	6	ОК 03, 06, 08
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
	Практическое занятие №2 Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	Практическое занятие №3 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	56	ОК 03, 06, 08
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 03, 06, 08
	Практические занятия №4 Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	
	Практические занятия №5 Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности	2	
	Практические занятия №6 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	
	Практические занятия №7 Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.2. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	

1	2	3	4
	Практическое занятие №9 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги	2	
	Практическое занятие №10 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	
	Практическое занятие №11 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	Практическое занятие №12 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие №13 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр.700гр.) Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	18	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №14 Совершенствование техники, стоек и перемещений в волейболе. Правила соревнований	2	
	Практическое занятие №15 Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие №16 Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
Итого 2 курс I семестр		32	
2 курс II семестр			
	Практическое занятие №17 Совершенствование тактики игры в волейболе	2	
	Практическое занятие №18 Совершенствование техники, стоек и перемещений в баскетболе. Правила соревнований	2	
	Практическое занятие №19 Совершенствование техники владения мячом (ведение, передача мяча)	2	
	Практическое занятие №20 Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	Практическое занятие №21 Совершенствование тактики игры в баскетболе	2	
	Практическое занятие №22 Совершенствование техники и тактики подвижных игр (русская лапта,	2	

1	2	3	4
	квадрат). Выполнение контрольных нормативов		
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №23 Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	Практическое занятие №24 Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	
	Практическое занятие №25 Совершенствование техники поворотов на лыжах и торможения	2	
	Практическое занятие №26 Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	
	Практическое занятие №27 Совершенствование техники конькового лыжного хода Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 2.5. Спортивная гимнастика, элементы акробатики	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №28 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Совершенствование техники стоек, кувырков	2	
	Практическое занятие №29 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	Практическое занятие №30 Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	
	Практическое занятие №31 Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
Раздел 3.	Профессиональная прикладная физическая подготовка.	6	ОК 03, 06, 08
Тема 3.1. Профессиональная прикладная физическая подготовка.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №32 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие №33 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие №34 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.) Выполнение контрольных нормативов	2	

1	2	3	4
Раздел 4.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	ОК 03, 06, 08
Тема 4.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №35 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
Итого 2 курс II семестр		38	
Итого 2 курс		70	
3 курс I семестр			
Раздел 5.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	42	ОК 03, 06, 08
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №36 Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
	Практические занятия №37 Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	
	Практические занятия №38 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	
	Практические занятия №39 Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 5.2. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №40 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие №41 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	Практическое занятие №42 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие №43 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	

1	2	3	4
Тема 5.3. Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала</i>	12	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №44 Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие №45 Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие №46 Совершенствование тактики игры в волейболе	2	
	Практическое занятие №47 Совершенствование техники игры в нападении: нападающий удар	2	
	Практическое занятие №48 Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	Практическое занятие №49 Совершенствование тактики игры в баскетболе	2	
Тема 5.4. Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №50 Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	
	Практическое занятие №51 Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
Итого 3 курс I семестр		32	
3 курс II семестр			
	Практическое занятие №52 Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	
	Практическое занятие №53 Совершенствование техники конькового лыжного хода. Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 5.5. Спортивная гимнастика, элементы акробатики	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №54 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	Практическое занятие №55 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой Совершенствование техники стоек, кувырков Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	

1	2	3	4
	Практическое занятие №56 Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
Раздел 6.	Профессиональная прикладная физическая подготовка.	6	ОК 03, 06, 08
Тема 6.1 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	6	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №57 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие №58 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие №59 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 7.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	4	ОК 03, 06, 08
Тема 7.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №60 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	
	Практическое занятие №61 Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
Раздел 8.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	38	ОК 03, 06, 08
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 03, 06, 08
	Практические занятия №62 Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	
	Практические занятия №63 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	
	Практические занятия №64 Подвижные и спортивные игры различной интенсивности. Выполнение контрольных нормативов	2	
Итого 3 курс II семестр		26	
Итого 3 курс		58	

1	2	3	4
4 курс I семестр			
Тема 8.2. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	20	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №65 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №66 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	
	Практическое занятие №67 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие №68 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	
	Практическое занятие №69 Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие №70 Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	
	Практическое занятие №71 Совершенствование тактики игры в волейболе	2	
	Практическое занятие №72 Совершенствование техники игры в нападении: нападающий удар	2	
	Практическое занятие №73 Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	
	Практическое занятие №74 Совершенствование тактики игры в баскетболе Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	
Тема 8.3 Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №75 Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	ОК 03, 06, 08
Итого 4 курс I семестр		22	
4 курс II семестр			
	Практическое занятие №76 Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двушажного хода	2	
	Практическое занятие №77 Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	

1	2	3	4
	Практическое занятие №78 Совершенствование техники конькового лыжного хода. Выполнение контрольных нормативов	2	
Тема 8.4 Спортивная гимнастика, элементы акробатики	Содержание учебного материала	4	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №79 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	
	Практическое занятие №80 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой Совершенствование техники стоек, кувырков Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	
Раздел 9.	Профессионально прикладная физическая подготовка	6	ОК 03, 06, 08
Тема 9.1. Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 03, 06, 08
	Практическое занятие №81 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	
	Практическое занятие №82 Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	
	Практическое занятие №83 Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.). Выполнение контрольных нормативов	2	
Дифференцированный зачет		2	
Итого 4 курс II семестр		18	
Итого 4 курс		40	
Итого		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или 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, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М: КНОРУС, 2017 – 366 с. – ISBN 978-5-406-05730-8

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А.А. Бишаева – Москва: КНОРУС, 2017 – 300 с. – ISBN 978-5-406-05586-1

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаева – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2017 – 320 с. - ISBN978-5-4468-5831-6

4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие / Ю.И. Евсеев – М: Феникс, 2010 – 380 с. – ISBN 978-5-222-17499-9

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007 – 366 с.- ISBN: 5-8297-0244-4

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура: самостоятельная работа: учебное пособие: бакалавриат / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов – М: РАГС, 2010 – 225 с. – ISBN 978-5-7729-0561-6

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 336 с. - ISBN: 978-5-7695-6489-5

8. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 176 с. - ISBN 978-5-4468-0604-1

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – Режим доступа: <http://www.goup32441.narod.ru>

4. Федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- активно и регулярно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Легкая атлетика: Оценка техники выполнения двигательных действий. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры: Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Гимнастика (девушки): Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>

		<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка: Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка: Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучение темы программы.</p>
<p>знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>- осмысливает и применяет основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка по практическим заданиям (работа с информацией); Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

