

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет довузовской подготовки

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по УВР и ОВ
Т.Е. Наливайко

«16» мая 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (курса) **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности среднего профессионального образования

27.02.01- «МЕТРОЛОГИЯ»
(базовая подготовка)

на базе *основного общего образования*

Форма обучения
очная


Комсомольск-на-Амуре, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.01 Метрология, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 10 января 2018 № 2

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
«Общепрофессиональных и специальных дисциплин»

Протокол № 9

от « 10 » июня 2020 г.

Зав.каф. «Общепрофессиональных и
специальных дисциплин » _____  Н.С. Ломакина

Автор рабочей программы _____  И.В. Конырева
« 08 » июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета довузовской
подготовки _____  И.В. Конырева
« 15 » июня 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15
5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Основная программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 27.02.01- «Метрология», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. N 445..

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП.

Квалификация базовой подготовки - техник, срок обучения 3 года 10 месяцев на базе основного общего образования.

1.2. Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью «Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла» и является базовой

1.3. Цели дисциплины –сформировать у студента умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни. Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, повышают творческую активность человека, физически развитые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях, быстрее овладевают новыми производственными умениями и навыками.

Учебная дисциплина направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь::

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и соци-

альном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося __344__ часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося __172__ часов;
самостоятельной работы обучающегося __172__ часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
	<i>очная</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет 8 семестр

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 усвоения
1	2	3	4
ОГСЭ . 04 Физическая культура		344	
Раздел 1. Легкая атлетика		68	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	6	3
	Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		
	Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Содержание	6	3
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия		
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 1.3.	Содержание	6	

Эстафетный бег.	Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		3
	Практические занятия		
	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	Содержание	6	3
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники эстафетного бега.		
	Практические занятия		
	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.	Содержание	6	3
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		
	Воспитание выносливости.		
Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	6	3
	Выполнение контрольного норматива: бег 30.60, 100 метров. Выполнение К.Н.: прыжка в длину. Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		
Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	34		
Раздел 2. Волейбол		70	
Тема 2.1.	Содержание		

Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	10	3
	Практическое занятие		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 2.2.	Содержание	10	
Техника нижней подачи и приёма после нее.	Техника нижней подачи и приема после нее. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		3
	Практическое занятие		
	Техника нижней прямой подачи и приема после нее. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.		
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	Содержание	8	3
	Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие		
	Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 2.4. Техника владения волейбольным мячом.	Содержание	8	3
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		
	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа	34	

	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		3
Раздел 3. Баскетбол		70	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		3
	Практические занятия		
	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание	8	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		3
	Практические занятия		
	Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание	10	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3
	Практические занятия		
	Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
Тема 3.4. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание	10	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок		3

	мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	34	
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Гимнастика		76	
Тема 4.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.	Содержание	12	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		3
	Практические занятия		
	Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корригирующей гимнастики.		
Тема 4.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.	Содержание	10	
	Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.		3
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.		
	Содержание	10	
Тема 4.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости.	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения, сидя на полу.		3
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.		
Тема 4.4. Гимна-	Содержание	10	

стика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения, лежа на спине.	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.		3
	Практические занятия		
	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	34	
	Самостоятельная работа		
	Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 5. Оценка уровня физического развития		60	
Тема 5.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	14	3
	Практическое занятие		
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	12	
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		3
	Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	Самостоятельная работа	34	
	Выполнение комплексов упражнений		
	Дифференцированный зачет	2	3
	Всего:	344	

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 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала; стрелкового тира (аудитория № 505 «Стрелковый тир») 3-й учебный корпус).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки: Тренажеры. Гимнастические коврики. Скамейки. Гантели. Секундомеры. Инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php?>, ограниченный. - Загл. с экрана.
2. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. // IPRbooks: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> /, ограниченный. - Загл. с экрана.

Дополнительные источники:

1. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. // IPRbooks: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце 3-7 семестров и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела.

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать:	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общекультурные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Демонстрация умения организовывать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины, оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ.</p>

