

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования основное общее образование

Форма обучения Очная

Специальность: 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Хабаровск

2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»**

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Костякова О.Ю. преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре

Протокол № _____ от «_____» _____ 2021г.

Председатель ПЦК _____ Костякова О.Ю.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № _____ от «_____» _____ 202_г

Председатель МС _____ (Линевич О. Г.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области ФГОС СПО «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл», из обязательных предметных областей (ОГСЭ 06). В соответствии с технологическим профилем профессионального образования и является обязательной. Уровень усвоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебной дисциплины для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

ЦЕЛИ: Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

ЗАДАЧИ:

1. формирование стойкого, глубокого осмысления собственной социальной значимости студента, умения самостоятельно оценивать свою оздоровительную деятельность.

2. развитие осознанной позиции саморазвития и самоорганизации.

3. формирование устойчивой позиции на физическое совершенствование.

4. развитие само осмысления важности занятий физическими упражнениями и систематическое их выполнения студентами.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** Умение контролировать функциональное состояние организма;

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- Проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;

- Владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;

- Владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния;

- Владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.

- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать: О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис);

- Историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;

- Историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики;

- Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки;

- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|--|
| ОК 06, 08 | 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 | 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 |

| Код | Наименование результата обучения |
|------|---|
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |

- личностные результаты

| | |
|--|------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | ЛР 1 |
| Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России | ЛР 2 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ЛР 3 |
| Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | ЛР 4 |
| Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля | ЛР 5 |
| Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение | ЛР 6 |

| | |
|---|-------|
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость | ЛР 7 |
| Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности | ЛР 8 |
| Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности» | ЛР 9 |
| Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся | ЛР 10 |
| Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением | ЛР 11 |
| Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР 12 |
| Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации | ЛР 14 |
| Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта | ЛР 18 |

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося -164 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –164 часов;
 самостоятельная работа обучающегося —

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 164 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 164 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 164 |
| контрольная работа | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| Итоговая аттестация: дифференцированный зачет | |

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоение | ЛР |
|--------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------------|
| Раздел 1. Теория | Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 4 | 1 | ЛР 1-18 ОК,6,8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики | | | |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | 32 | | |
| Тема 2.1 Кроссовая подготовка | Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м.,4x1000м., передача эстафетный палочки | 10 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК ,6,8 |
| Тема 2.2 Прыжки | . Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп | 10 | 1,2 | ЛР 1-18 |
| Тема 2.3 Метание | . Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра. | 12 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: кроссовый бег, составить комплексы упражнений разминки для различных видов легкоатлетических упражнений, прыжки через скакалку. | | | |
| Раздел 3 Гимнастика | | 18 | | |
| Тема 3.1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок. | 6 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 3.2 | Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.) | 6 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК6,8 |

| | | | | |
|---|--|----|-----|-------------------|
| Тема 3.3 | Обучение техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения. | 6 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения. | | | |
| Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол | | 22 | | |
| Тема 4.1 | Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину. | 8 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 4.2 | Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 12 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 4.3 | Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции. | 12 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| | Самостоятельная работа: Прыжки через скакалку, приседания. | | | |
| Раздел 5 Спортивная игра Волейбол | | 52 | | |
| Тема 5.1 | Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки | 14 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 5.2 | Техника выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке. | 10 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 5.3 | Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу. | 10 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 5.4 | Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое. | 10 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 5.5 | Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам. | 8 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: участие в турнире по волейболу на приз первокурсника. | | | |
| Раздел 6 Атлетическая гимнастика | | 24 | | |

| | | | | |
|---|--|-----|-----|-------------------|
| Тема 6.1 | Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса. | 12 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 6.2 | Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гириями, штангой. | 12 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| | Самостоятельная работа: пресс, отжимания, подтягивания. | | | |
| Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис | | 24 | | |
| Тема 7.1 | Правила игры, судейство. Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная. | 10 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| Тема 7.2 | Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам. | 14 | 1,2 | ЛР 1-18 ОК 6,8 |
| | Самостоятельная работа: пресс, отжимания, подтягивания | | | |
| Итого: | | 164 | | |

Для характеристики уровня освоения учебного предмета используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств) ;
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкция или под руководством) ;
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование универсального спортивного зала:

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики, 2018.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2018.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2017.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвещение, 2017.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2018.-15с.

Дополнительные источники:

1. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянскб БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова- Москва: Издательство Терра- Спорт.-2019.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Умение контролировать функциональное состояние организма; | Текущий контроль |
| -проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; | Практическая работа |
| -владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания; | Практическая работа |
| -владеть основами методики самостоятельного массажа | Практическая работа |
| -владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния | Практическая работа |
| -владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии. | Практическая работа |
| Знать основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис) | Практическая работа |
| -знать основы здорового образа жизни; | Практическая работа |
| -знать историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта; | Устный опрос |
| -знать историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики. | Устный опрос |
| Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке | Тестовый контроль |
| | Итоговый дифференцированный зачет. |