

Приложение
к ОПОП по специальности
29.02.07 «Производство изделий из бумаги и картона»

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **29.02.07. «Производство изделий из бумаги и картона»**

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Суражский промышленно-аграрный техникум»

Разработчики:

Скок Е.А., Паентко ЛМ – преподаватели физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО

29.02.07. «Производство изделий из бумаги и картона»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью цикла ОГСЭ образовательной программы СПО по специальности **29.02.07. «Производство изделий из бумаги и картона»**

в соответствии с технологическим профилем профессионального образования. Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общей компетенции по всем видам деятельности ФГОС. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК 08.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	232
в том числе:	
Теоретические	6
практические занятия	226
Самостоятельная учебная нагрузка	116
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		6	ОК 2
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; ппфп.	3	ОК2, ОК8
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	3	ОК 4,ОК8
Раздел2. Легкая атлетика		50	
Тема 2.1. Основы знаний по легкой атлетике.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физкультуры.	6	1
Тема 2.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	Содержание практических занятий	26	ОК2, ОК8,ОК4.
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 метров.		
Тема 1.3. Бег 100м. на результат. Изучение техники эстафетного бега	Содержание практических занятий	20	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в		

4X100м,4X400м.	движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.4Выполнение контрольного норматива челночного бега3X10 м.	Содержание практических занятий	3	OK2, OK8
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специально беговых упражнений		
Тема 1.5. Техника выполнения прыжка в длину с места.	Содержание практических занятий	3	OK4,OK8
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.		
	Контрольная работа по разделу «легкая атлетика». Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		50	
Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение.	Содержание практических занятий Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	OK4,OK8
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.		
Тема2.3.Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки		
Тема 2.4.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема2.5.Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.		

с падением.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		ОК4,ОК8
Тема 2.6.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.		
Тема 2.7.Подача мяча по зонам	Содержание практических занятий:	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.		
Тема2.9.Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	Контрольная работа по теме: « Волейбол - сдача контрольных нормативов»	2	
Раздел3. Баскетбол		20	
Тема 3.1Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболистов.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча		
Тема 3.2.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК01
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку с отскоком от пола, скрытая передача.		
Тема3.3.Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ в движении.выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема3.4.Выполнение приемов	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8

выбивания мяча	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
Тема 3.5.Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий	3	ОК4,ОК8
	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска		
Тема 3.6.Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.		
Тема 3.7.Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	4	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	Контрольная работа по теме: « Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	2	
	Зачет по видам спорта.	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		46	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий	6	ОК4,ОК8
	Техника выполнения попеременного двушажного хода, Попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами		
Тема4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий	8	ОК4,ОК8
	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода,двушажного хода.Прохождение дистанции до 2 км.изученными одновременными ходами.		
Тема4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий	6	ОК4,ОК8
	Техника выполнения одноименного полу конькового хода. Прохождение дистанции		

	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции		
Тема 4.4.Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции		
	Прохождение дистанции изученными способами		
Тема 4.5. Способы преодоление подъемов и спусков	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Выполнение подъемов в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.		
Тема 4.6.Способы торможения Способы торможения	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Выполнение торможения « плугом» упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.		
Тема 4.7.Прохождение дистанции	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.		
	Контрольная работа по разделы «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 5.Мини-футбол		10	
Тема 5.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойка), перемещения.	Содержание практических занятий		OK4,OK8
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, носком.	1	
Тема 5.2.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий	1	OK4,OK8
	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.		
Тема 5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий	1	OK4,OK8
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбросом мяча, обманных движений.		
Тема 5.4.Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий	1	OK4,OK8
	1.Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.		

Тема 5.5.Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий	1	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра « квадрат»		
Тема 5.6.Ведение мяча.	Содержание практических занятий	1	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат»		
Тема 5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий	1	ОК4,ОК8
	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.		
Тема 5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий	1	ОК4,ОК8
	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.		
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)»- сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 6. Гимнастика		40	
Тема 6.1Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий	12	ОК4,ОК8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	6	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	6	
Тема 6.2.Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий	16	ОК4,ОК8
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	10	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	6	
Тема 6.3.Акробатические упражнения	Содержание практических занятий	10	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	

	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	Контрольная работа по разделу « Гимнастика» - сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 7 ППФП		33	
Тема 7.1. Правила по технике безопасности на уроках ОФП	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		
	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		
Тема 7.2. Составление комплекса производственной гимнастики	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.		
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.		
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах, с обручами.		
Тема 7.3. Техника бега на различные дистанции	Содержание практических занятий	6	
	Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника финиширования		
Тема 7.4. Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Выполнение комплексов производственной гимнастики для водителей, автомехаников.		
	Выполнения упражнений у гимнастической стенке		
	Выполнение упражнений для развития силы.		
	Упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса		
Тема 7.5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий	6	
	Выполнение приема - передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе		

Тема 7.6.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий	3	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной, рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	3,	
Раздел 8.Контрольные нормативы	Содержание практических занятий	7	ОК4,ОК8
	Сдача контрольного норматива Подтягивание. Челночный бег 3*10м ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. Прыжки на скакалке за 2мин. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения	5	
	Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	232	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СПАТ имеется спортивный зал.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02).

В состав учебно-методического и материально-технического оснащения спортивного зала входят:

- Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенок гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, обручи, гранаты учебные, лыжные комплекты, гантели, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, рулетка металлическая, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Открытая спортивная площадка:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018.

Интернет-Ресурсы

www.minstm.gov.ru (официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (официальный сайт олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения оцениваются по пятибалльной системе.

Результаты обучения проверяются в процессе устных ответов учащихся, а также при выполнении практических упражнений, тестирования и зачетов.

Критерии и нормы оценочной деятельности

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за полугодие, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельности

