


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Симферопольский колледж радиоэлектроники»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора
по учебной работе

 В.И.Полякова
« 30 » 08 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 11.02.01 Радиоаппаратостроение

г.Симферополь
2019 г.

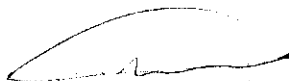
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности:

11.02.01 Радиоаппаратостроение (утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 14.05.2014 года № 521).

Организация разработчик - Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым Симферопольский колледж радиоэлектроники

Разработчик – преподаватель ГБПОУ РК Симферопольский колледж радиоэлектроники

- Левицкий Алексей Анатольевич

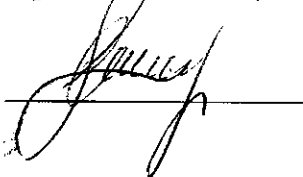


РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании Цикловой
методической комиссии №1

27. 06. 2019 г. Протокол №11

Председатель ЦМК № 1



О.В. Гнатко

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическое воспитание

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.01 «Радиоаппаратостроение».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 408 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 204 часов;

самостоятельной работы студента 204 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	408
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	116
контрольные нормативы.	86
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	204
в том числе:	
Выполнения упражнений по изученным темам *допускается внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секциях.	204
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (2 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала.	36	
	1. Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.	2	2
	Практические занятия.	6	
	Отработка низкого старта, стартовый разгон на финиш.	2	2
	Техника метания гранаты.	2	2
	Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	2	2
	Контрольные нормативы.	10	
	Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш.	2	2
	Бег 100 метров.	2	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.	2	2
	Метание гранаты.	2	2
	Бег 3000 метров.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	18	
Тема 2. Спортивные игры.	Выполнение упражнений по легкой атлетики: -низкий старт, стартовый разгон, набегание на финиш. -прием-передача эстафеты. -оздоровительные пробежки.	6 6 6	2
	Содержание учебного материала.	72	
	Практические занятия.	-	
	Футбол, ведение, остановка, передачи мяча, удары, перемещение с мячом и без него, забегания.	22	
		2	2

	Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
	Прием и передача двумя руками снизу.	2	2
	Стопорный шаг, нападающий удар.	2	2
	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	2
	Передача мяча на месте и в движении.	2	2
	Техника бросков в кольцо одной и двумя руками.	2	2
	Техника броска в кольцо с места.	2	2
	Техника броска в кольцо в прыжке.	2	2
	Два шага с места.	2	2
	Два шага в движении.	2	2
	Контрольные нормативы.	14	
	Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	2	2
	Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	2	2
	Подача на точность в заданную зону.	2	2
	Прыжок в длину с места.	2	2
	Штрафные броски в кольцо.	2	2
	Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5).	2	2
	Два шага с ведения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	36	
	Выполнение упражнений по спортивным играм:		2
	-Остановки, передачи, удары и ведения мяча.	4	
	- Прием, передачу двумя руками сверху и снизу.	10	
	-Ведение мяча на месте и в движении.	4	
	-Броски в кольцо с места.	6	
	-Броски в кольцо в прыжке.	6	
	-Выполнение два шага в движении.	6	
Тема 3. Гимнастика.		46	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	12	

Дифференцированный зачёт	Строевые упражнения.	2	2
	Упражнения на перекладине (размахивания в висе, соскоки, махом вперед, назад, с поворотами).	2	2
	Подъем переворотом, выход в упор.	2	2
	Подъем переворотом, перемах правой, левой.	2	2
	Подъем переворотом, выход зацепом оборот вперед.	2	2
	Переворот, соскок вперед прогнувшись.	2	2
	Контрольные нормативы.	10	
	Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг.	2	2
	Строевые упражнения на месте.	2	2
	Поднимание в сед за 1 минуту.	2	2
	Наклон вперед из положения стоя.	2	2
	Гимнастическая связка на перекладине.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	24	
	Выполнение упражнений по гимнастике :		2
	-Построения, расчеты, повороты на месте, перестроения.	6	
Итого	-Размахивания в висе на перекладине, соскоки, махом вперед, назад с поворотами.	6	
	-Подъем переворотом, выход в упор.	6	
	-Выход зацепом, оборот вперед.	6	
		2	
		156	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4

Тема 1. Легкая атлетика.			36	
	Содержание учебного материала.		-	
	Практические занятия.		8	
	Отработка низкого старта, стартовый разгон на беге на финиш.		2	2
	Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.		2	2
	Техника метания гранаты.		2	2
	Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		2	2
	Контрольные нормативы.		10	
	Низкий старт, стартовый разгон на беге на финиш.		2	2
	Бег 100 метров.		2	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.		2	2
	Метание гранаты.		2	2
	Бег 3000 метров.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.		18	
	Выполнение упражнений по легкой атлетике: -низкий старт, стартовый разгон, на беге на финиш. -прием-передача эстафеты. -олимпийские пробежки.		6 6 6	2
Тема 2. Спортивные игры.			68	
	Содержание учебного материала.		-	
	Практические занятия.		20	
	Футбол, ведение, остановка, передачи мяча, удары, перемещение с мячом и без него, забегания.		2	2
	Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.		2	2
	Прием и передача двумя руками снизу.		2	2
	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.		2	2
	Передача мяча на месте и в движении.		2	2
	Техника бросков в кольцо одной и двумя руками.		2	2
	Техника броска в кольцо с места.		2	2

	Техника броска в кольцо в прыжке.	2	2
	Два шага с места	2	2
	Два шага в движении.	2	2
	Контрольные нормативы.	14	
	Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	2	2
	Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	2	2
	Подача на точность в заданную зону.	2	2
	Прыжок в длину с места.	2	2
	Штрафные броски в кольцо.	2	2
	Броски в кольцо с 4,5 метра (2x5).	2	2
	Два шага с ведения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	36	
	Выполнение упражнений по спортивным играм:		2
	-Остановки, передачи, удары и ведения мяча.	4	
	- Прием, передачу двумя руками сверху и снизу.	10	
	-Ведение мяча на месте и в движении:	4	
	-Броски в кольцо с места.	6	
	-Броски в кольцо в прыжке.	6	
	-Выполнение два шага в движении.	6	
Тема 3. Гимнастика.		42	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	10	
	Строевые упражнения.	2	2
	Упражнения на перекладине (размахивания в висе, соскоки, махом вперед, назад, с поворотами).	2	2
	Подъем переворотом, выход в упор.	2	2
	Подъем переворотом, перемах правой, левой	2	2
	Подъем переворотом, выход зацепом оборот вперед.	2	2
	Контрольные нормативы.	10	

	Подтягивание на перекладине или рывок гири 16 кг.	2	2
	Строевые упражнения на месте.	2	2
	Поднимание в сед за 1 минуту.	2	2
	Наклон вперед из положения стоя.	2	2
	Гимнастическая связка на перекладине	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	22	
	Выполнение упражнений по гимнастики : -Построения, расчеты, повороты на месте, перестроения. -Размахивания в висе на перекладине, соскоки, махом вперед, назад с поворотами -Подъем переворотом, выход в упор. -Выход зацепом, оборот вперед.	6 6 6 4	2
Зачет		2	
Дифференцированный зачёт		2	
Итого		152	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (4 курсе)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика.		36	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	8	
	Отработка низкого старта, стартовый разгон набегание на финиш.	2	2
	Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.	2	2
	Техника метания гранаты.	2	2
	Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	2	2

Тема 2. Спортивные игры.	Контрольные нормативы.	10	
	Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш.	2	2
	Бег 100 метров.	2	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.	2	2
	Метание гранаты.	2	2
	Бег 3000 метров.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	18	
	Выполнение упражнений по легкой атлетики: -низкий старт, стартовый разгон, набегание на финиш. -прием-передача эстафеты. -оздоровительные пробежки.	6 6 6	2
		62	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	16	
	Футбол, ведение, остановка, передачи мяча, удары, перемещение с мячом и без него, забегания.	2	2
	Волейбол. Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
	Прием и передача двумя руками снизу.	2	2
	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	2	2
	Передача мяча на месте и в движении.	2	2
	Техника бросков в кольцо одной и двумя руками.	2	2
	Техника броска в кольцо в прыжке.	2	2
	Два шага в движении.	2	2
	Контрольные нормативы.	14	
	Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров.	2	2
	Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м.	2	2
	Подача на точность в заданную зону.	2	2
	Прыжок в длину с места.	2	2
	Штрафные броски в кольцо.	2	2

	Броски в кольцо с 4,5 метра (2x5).	2	2
	Два шага с ведения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	32	
	Выполнение упражнений по спортивным играм: -Остановки, передачи, удары и ведения мяча. - Прием, передачу двумя руками сверху и снизу. -Ведение мяча на месте и в движении. -Броски в кольцо в прыжке. -Выполнение два шага в движении.	4 8 6 6 8	2
	Дифференцированный зачёт	2	
Итого		100	

33. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивных залов, спортивных площадок открытого типа, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программ и видов спорта. Все объекты, для проведения занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенки гимнастические; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, крепление волейбольных сет (анкера, талрепы), волейбольные мячи, ворота для мини-футбола и др. Открытая площадка:

- гимнастический городок (турники, брусья параллельные, рукоход, поручни), ворота мини-футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей стартовые флажки, эстафетные, гранаты для метания 500, 700г и муляжи, рулетка, секундомеры.

- тренажерный зал;

- зал спортивных игр;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Электронных ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Физическая культура. Профессиональное образование Решетников Н.В.

Кислицын Ю.Л. М.: Академия, 2015

Дополнительные источники:

1 Учебные пособия № 1

2 Видео пособия № 1

3 Учебные пособия № 2

4 Видео пособия № 2

5 Учебные пособия № 3

6 Видео пособия № 3

7 Учебные пособия № 4

8 Видео пособия № 4

9 Учебные пособия № 5

10 Видео пособия № 5

11 Учебные пособия № 6

12 Видео пособия № 6

13 Учебные пособия № 7

14 Видео пособия № 7

15 Учебные пособия № 8

16 Видео пособия № 8

17 Учебные пособия № 9

18 Указ президента РФ 24,03,2014 №172 / Путин В.В./ Кремль 2014

19 Минспорт 18,02,2015 №144/ Мутко В.Л.

20 Распоряжения совета министров Р.К 02,07,2014 №621-р/ Аксенов С.В

Интернет-ресурсы:

ЭБС.(знаниум. ком)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gto.ru (Официальный сайт «Готов к труду и обороне»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи обязательных контрольных заданий, написание рефератов, а также выполнения практических и теоритических индивидуальных норм, и требований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни.	- знания основных тем и правил судейства в тех или иных видах спорта.	- практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- умения выполнять поставленные задачи и нормативы. - уметь студентам самостоятельно выполнять требования	Методы оценки результатов: - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка; - тестирование на контрольных занятиях. Легкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места, эстафетный бег. 2. Оценка теоритических знаний, правил выполнения низкого старта и эстафетного бега 4x100метров. 3. Оценка технически грамотного выполнения метания гранаты. Спортивные игры. 1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо с места и с ведения, ведения, подачи, передачи); 2. Оценка техника - тактических

		<p>действий студентов;</p> <p>Гимнастика</p> <p>1. Оценка выполнения строевых упражнений на месте (повороты, расчеты, перестроения, размыкания смыкания.) гимнастической связки на перекладине, нормативы на силу и гибкость;</p> <p>2. Самостоятельное проведения занятия по строевой подготовке, и ОРУ на месте раздельным методом включая его написание.</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области применения и изготовления приборов и оборудования; оценка эффективности и качества выполнения работ	<p>решение ситуационных задач;</p> <p>решение типовых задач;</p> <p>наблюдение за организацией деятельности в различных ситуациях</p>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области применения и изготовления приборов и оборудования;	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	<p>наблюдение за организацией работы с информацией, за организацией коллективной деятельности, общением с клиентами, руководством</p>