


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
«20» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
(девушки)

11.02.12 Почтовая связь

г. Симферополь
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 11.02.12 Почтовая связь (утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 года № 812)

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

Протокол № 11

От «27» 06 2019 г.

Председатель ЦМК № 1

О.В.Гнатко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическое воспитание

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.12 Почтовая связь.

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 228 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 114 часов;

самостоятельной работы студента 114 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)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	62
контрольные нормативы	50
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
в том числе:	
Практическое выполнение	96
Изучения теоретического материала	18
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачёт

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала.	34	
	1. Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.	2	2
	Практические занятия.	6	
	Отработка низкого старта, стартовый разгон на беге 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 беге на финиш.	2	2
	Бег 100 метров.	2	2
	Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4x100м.	2	2
	Метание гранаты.	2	2
	Бег 2000 метров.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	16	
Тема 2. Спортивные игры.	Выполнения упражнений	16	2
	Содержание учебного материала.	76	
	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 (2х5).	2	2
	Два шага с ведения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	42	
	Выполнения упражнений	42	2
		42	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	12	
	Строевые упражнения.	2	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений	2	2
	Кувырок вперед	2	2
	Кувырок назад.	2	2

Тема 3. Гимнастика.

	Упражнения для развития гибкости.	2	2
	Шагаты, полу шагаты	2	2
	Контрольные нормативы.	10	
	Подтягивание на перекладине или сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	2
	Строевые упражнения на месте.	2	2
	Поднимание в сед за 1 минуту.	2	2
	Наклон вперед из положения стоя.	2	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	20	
	Выполнения упражнений	20	2
Зачёт		2	
Дифференцированный зачёт		2	
Итого		156	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика.		36	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	8	
	Техника эстафетного бега 4x100м, прием и передача эстафеты.	2	2
	Отработка низкого старта, стартовый разгон на беге на финиш.	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 2000 метров.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	16	
	Выполнения упражнений	16	2
		36	
	Содержание учебного материала.	-	
	Практические занятия.	10	
	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
	Верхние и нижние прямые подачи.	2	2
	Верхние и нижние боковые подачи.	2	2
Дифференцированный зачёт	Контрольные нормативы.	6	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся.	20	
	Выполнения упражнений	20	2
		2	

Итого		72	
-------	--	----	--

3. 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 теоретических 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 теоретических знаний, правил выполнения низкого старта и эстафетного бега 4х100метров. 3. Оценка технически грамотного выполнения метания гранаты. Спортивные игры. 1. Оценки базовых элементов

		<p>техники спортивных игр (броски в кольцо с места и с ведения, ведения, подачи, передачи);</p> <p>2. Оценка техника - тактических 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	наблюдение за организацией работы с информацией, за организацией коллективной деятельности, общением с клиентами, руководством