Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

2019

Пелих Алексей Леонидович
директор, ГБПОУ КК АМТТ
г. Армавир, ул. Ленина 103
2020.12.29 09:59:20+03'00'

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин
и МДК
Председатель_____Н.А. Ермолаева
Протокол № 9 от «17» мая 2019 г.
Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 7 от «30» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК АМТТ

_____А.Л.Пелих
«30» мая 2019 г.
М.П.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО,2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»/08.00.00 техника и технологии строительства, утвержденного приказом МОН РФ от 15 января 2018 г. N 30, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 49945 от 6 февраля 2018г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум».

Разработчик:_____ Погорелова М.В., преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты: _____ И.В. Кондратюк, старший преподаватель физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире
Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт»
_____ И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания ГБПОУ КК«АМТ» в г. Армавире
Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **5**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **16**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **19**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	168
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
Практические занятия	168
Теоретические занятия	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая подготовка		**48**	**ОК 06, ОК 08**
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**18**	
	В том числе, практических занятий.	**18**	
	1. Бег 60м, 100м, 800м.	**2**	
	2.. Бег l000м, 2000м, 3000м.	**2**	
	3.Высокий, средний, низкий старты.	**2**	
	4.Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	**2**	
	5.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	**2**	
	6.Метание гранаты на дальность и в цель	**2**	
	7.Спортивная ходьба.	**2**	
	8. Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике в беге на разные дистанции.	**2**	
	9. Сдача нормативов по лёгкой атлетике в прыжках в длину и метании гранаты.	**2**	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК 06, ОК 08**
	В том числе, практических занятий	**10**	
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.	**2**	
	2. Комплексы обще развивающих упражнений.	**2**	
	3. Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	**2**	
	4. Специальные беговые упражнения СБУ.	**2**	
	5. Подвижные игры.	**2**	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**20**	**ОК 06, ОК 08**
	В том числе, практических занятий	**20**	
	1.Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Зачёт.	**2**	

	2.Упражнений с собственным весом. 3.Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. 4.Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. 5.Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. 6.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. 7.Упражнения для развития гибкости. 8.Участие в судействе спортивных состязаний. 9. Сдача нормативов по гимнастике в вольных упражнениях. 10. Сдача нормативов по гимнастике в упражнениях с собственным весом.	**2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2**	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		**118**	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала** -	**18**	
	В том числе, практических занятий	**18**	
	1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. 2. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя. 3. Подтягивания на высокой перекладине. 4. Приседания с отягощением. 5. Упражнения с гирями и гантелями. 6. Упражнения на тренажерах. 7. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). 8. Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. 9. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.	**2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2**	**ОК 06, ОК 08**
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**30**	
	В том числе, практических занятий	**30**	
	1. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Зачёт. 3. Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. 4. Прием мяча. Передачи мяча. 5. Нападающие удары. 6. Блокирование нападающего удара. 7. Страховка у сетки. Расстановка игроков. 8. Тактика игры в защите и нападении. 9. Индивидуальные действия игроков с мячом. 10. Индивидуальные действия игроков без мяча. 11. Взаимодействие игроков. 12. Учебная игра. 13. Участие в судействе спортивных состязаний.	**2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2**	**ОК 06, ОК 08**

	14. Сдача нормативов по волейболу в подаче и приёме мяча. 15. Сдача нормативов по волейболу в передаче мяча и нападающем ударе.	**2** **2**	
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**30**	**ОК 06, ОК 08**
	В том числе, практических занятий	**30**	
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Зачёт. 2. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола. 3. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 4. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди. 5. Ловля «ВЫСОКОГО» мяча, с отскоком от пола. 6. Броски мяча по кольцу с места, в движении. 7. Тактика игры в нападении. 8. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 9. Групповые и командные действия игроков. 10. Тактика игры в защите в баскетболе. 11. Групповые и командные действия игроков. 12. Двусторонняя игра. 13. Участие в судействе спортивных состязаний. 14. Сдача нормативов по баскетболу в передачах и ловле мяча. 15. Сдача нормативов по баскетболу в бросках мяча по кольцу.	**2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2**	
Тема 2.4. Футбол	**Содержание учебного материала**	**20**	**ОК 06, ОК 08**
	В том числе, практических занятий	**20**	
	1. Передача мяча, набивание. 2. Остановка мяча, ведение. 3. Удары мяча. Обводка стоек. 4. Розыгрыши стандартных положений. Зачёт. 5. Совершенствование технических приемов. 6. Игра с тактическим заданием. 7. Совершенствование ТТД. 8. Проведение игры в футбол. 9. Сдача нормативов по футболу в набивании и передаче мяча. 10. Сдача нормативов по футболу в ведении и остановке мяча.	**2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2**	
Тема 2.5. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**20**	**ОК 06, ОК 08**
	-		
	В том числе, практических занятий	**20**	

	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Зачёт. 3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат. 4. Технические приёмы: поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. 5. Тактика игры, стили игры. 6. Тактические комбинации. 7. Тактика одиночной и парной игры. 8. Двусторонняя игра. 9. Сдача нормативов по настольному теннису в технических приёмах. 10. Сдача нормативов по настольному теннису в парной и одиночной играх.	**2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2** **2**	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**	
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем		**168**	
Всего:		**168**	

В связи с тем, что в учебном заведении нет плавательного бассейна тема 2.5. плавание заменена темой: настольный теннис.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд техникума имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с. электронная библиотека/http://www.academia-moscow/ru

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2017., электронная библиотека
2. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г – 272 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012г..- 385 с.
4. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.

3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОГСЭ.04. ОК6, ОК8.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Исходя из данной программы, студенты в течение обучения проходят одни и те же темы, с ежегодным изменением нормативов, в зависимости от возраста.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Формы и методы оценки*
Знания: 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	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Практические занятия
Умения: 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	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий