

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
«*de*» *2020* 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения
(заочное обучение)

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель  Е.В.Котова

« 18 » мая 2020 г.

Разработчик: Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «18» апреля 2014 г. № 350.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности: 15.02.08 Технология машиностроения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	14
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности: 15.02.08 Технология машиностроения, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для заочной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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;

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей 15.02.08 Технология машиностроения и овладению профессиональными компетенциями:

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки студента 332 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 2 часа;
- самостоятельной работы студента 330 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	2
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	330
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов, сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	330
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
РАЗДЕЛ 1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		114		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск и ознакомление с информацией: - взаимосвязь общей культуры и образа жизни, - современное состояние здоровья молодежи, - личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. 2. Анализ и систематизация материала. 3. Оформление реферата, подготовка презентации по теме	20		
Тема 1.2 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск и ознакомление с информацией: - мотивация, целенаправленность, формы и содержание самостоятельных занятий - организация занятий физическими упражнениями различной направленности - особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек 2. Анализ и систематизация материала.	20		

	3. Оформление реферата, подготовка презентации			
Тема 1.3 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск и ознакомление с информацией: - врачебный контроль и его содержание, - самоконтроль, - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля 2. Анализ и систематизация материала. 3. Оформление реферата, подготовка презентации	20		
Тема 1.4 Современные Олимпийские игры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск и ознакомление с информацией: - история возникновения и возрождения, - олимпийская символика, - летние Олимпийские игры - зимние Олимпийские игры - Олимпийские чемпионы 2. Анализ и систематизация материала. 3. Оформление реферата, подготовка презентации по теме	20		
Тема 1.5 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы отобрать упражнения для комплексов ОРУ.	12		

	2. Составить комплексы ОРУ: без предмета, с гантелями, со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой. 3. Подготовить и оформить сообщение по теме			
Тема 1.6 Производственная гимнастика с учетом профессии	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы выбрать профессию, отобрать упражнения для комплекса производственной гимнастики. 2. Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессии. 3. Подготовить и оформить сообщение по теме	10		
Тема 1.7 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы подобрать комплексы ОФП на развитие гибкости и силы 2. Подготовить и оформить сообщение по теме	12		
РАЗДЕЛ 2 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		120		
Тема 2.1 Здоровье в наших руках	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск и ознакомление с информацией: - здоровье человека и его значимость для профессионала, - режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых,	20		

	<ul style="list-style-type: none"> - влияние экологических факторов и наследственности на здоровье, - вред и профилактика курения, алкоголизма и наркомании <p>2. Анализ и систематизация материала.</p> <p>3. Оформление реферата, подготовка презентации по теме</p>			
<p>Тема 2.2</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда</p>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск и ознакомление с информацией: - психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда, - факторы и динамика работоспособности в учебном году, - основные причины изменения общего состояния в период сессии. 2. Анализ и систематизация материала. 3. Оформление реферата, подготовка презентации по теме	20		
<p>Тема 2.3</p> <p>Закаливание. Виды и правила закаливания</p>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закаливание, виды и правила закаливания, поиск и ознакомление с информацией. 2. Отбор и систематизация материала для доклада. 3. Подготовка и оформление доклада по теме	16		
<p>Тема 2.4</p> <p>Меры профилактики простудных заболеваний</p>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы	10		

	ознакомиться и отобрать материал о мерах профилактики простудных заболеваний 2. Подготовить и оформить сообщение по теме			
Тема 2.5 Лечебная физкультура (ЛФК)	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы, подобрать комплексы ЛФК при заболевании: - позвоночника, - сердечно-сосудистой системы, - желудочно-кишечного тракта, - дыхательной системы. 2. Подготовить и оформить сообщение по теме	12		
Тема 2.6 Меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет- ресурсы ознакомиться и отобрать материал о мерах профилактики травматизма на занятиях физической культуры 2. Составить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале	10		
Тема 2.7 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Влияние лыжной подготовки на здоровье, правила подбора лыжного инвентаря, техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, поиск и ознакомление с информацией.	16		

	2. Отбор и систематизация материала для доклада. 3. Подготовка и оформление доклада по теме.			
Тема 2.8 Плавание	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ПК 1.4,1.5 ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Влияние плавания на здоровье, методика обучения плаванию, техника безопасности во время плавания в открытых водоемах, поиск и ознакомление с информацией. 2. Отбор и систематизация материала для доклада. 3. Подготовка и оформление доклада по теме.	16		
РАЗДЕЛ 3 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ		98		
Тема 3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс ОРУ без предмета. 2. Комплекс ОРУ с гантелями, со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой	16		
Тема 3.2 Комплексы общей физической подготовки (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	16		
Тема 3.3 Нетрадиционные	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,4,8
	Практические занятия	не предусмотрено		

системы физической культуры	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя литературу и интернет - ресурсы, выбрать комплекс упражнений системы йогов, гимнастики УШУ. 2. Выполнить комплексы упражнений системы йогов и гимнастики УШУ.	16		
Тема 3.4 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2 ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания по системе оздоровительного бега	24		
Тема 3.5 Оздоровительные мероприятия	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ПК 2.2 ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Лыжные, пешие прогулки. 2. Посещение бассейна	24		
Тема 3.6 Зачет	Содержание учебного материала: 1. Ответы на вопросы	1	репродуктивный	ОК 2,3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Выполнить комплекс ОРУ 2. Комплекс ОФП	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	Всего:	332		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного комплекса

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017- 352с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: н/ теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устный ответ на практических занятиях - отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) - наблюдение за выполнением практического задания - оценка выполнения практического задания - зачет - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется зачет - выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции - делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных - осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Тема 3.6 Зачет	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2,3,4,6,8