

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
11.02.01 «Радиоаппаратостроение»
(базовой подготовки)

Казань, 2021

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.01 «Радиоаппаратостроение».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:
Усманова Венера Незамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от « 2 » сентябрь 2021г.

Председатель ПЦК В. Усманова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.01 «Радиоаппаратостроение».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программ

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в цикл «Общий гуманитарный и социально-экономический».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций (ОК/ПК), результатов воспитания:

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

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 172 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
3 семестр		34	
Введение.			
	Теоретическое занятие	2	
	Техника безопасности на уроках физкультуры	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	16	
Раздел 1. Легкая атлетика			
	Практические занятия	14	
	Бег по пересеченной местности	2	2
	Бег по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Раздел 2. Баскетбол			
	Практические занятия	8	
	Передача мяча. Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо.	2	2
	Заслоны	2	2
	Правила и тактика игры	2	2-3

Раздел 3. Волейбол			
	Практические занятия	8	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Приём мяча и блокирование	2	2
	Правила и тактика игры	2	2
Зачет		2	
4 семестр		32	
Раздел 4. Лыжи			
	Практические занятия	6	
	Попеременный ход	2	2
	Коньковый ход	2	2
	Преодоление смешанным видом 5 км.	2	2-3
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			
	Практические занятия	8	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гириями	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Раздел 6. ППФП			
	Практические занятия	8	
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	

Раздел 7. Гимнастика			
	Практические занятия	8	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с набивными мячами	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Зачёт		2	
5 семестр		32	
Раздел 1. Легкая атлетика			
	Практические занятия	10	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	
Раздел 2. Баскетбол			
	Практические занятия	8	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо	2	2
	Заслоны	2	2
Раздел 3. Волейбол			
	Практические занятия	12	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Прием мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2

	Правила игры	2	2
	Тактика игры	2	2
Зачет		2	
6 семестр		32	
Раздел 4. Лыжи			
	Практические занятия	8	
	Ознакомление с экипировкой	2	2
	Попеременный ход	2	2
	Коньковый ход	2	2
	Преодоление 3 км смешанным видом ходьбы	2	2
Раздел 5. Атлетическая гимнастика			
	Практические занятия	6	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гирями	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Раздел 6. ППФП			
	Практические занятия	6	
	Упражнения из раздела легкая атлетика	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения общего развития	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Раздел 7. Гимнастика			
	Практические занятия	10	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с набивными мячами	2	2

	ОФП	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Зачёт		2	
7 семестр		24	
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
	Теоретическое занятие	2	
	Основы здорового образа жизни	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	10	
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Практические занятия	6	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Раздел 3. Баскетбол			
	Практические занятия	8	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо	2	2
	Правила и тактика игры	2	2

Раздел 4. Волейбол			
	Практические занятия	6	
	Передача и подача мяча	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
	Правила и тактика игры	2	2
Зачёт		2	
8 семестр		18	
Раздел 5. Футбол			
	Практические занятия	12	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Удары по воротам	2	2
	Правила игры	2	2
	Тактика игры	2	2
Раздел 5. Гимнастика			
	Практические занятия	4	
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Дифференцированный зачёт		2	
		Всего:	344

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры вбадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС_001171.pdf
2. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_001173.pdf
3. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf
4. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на «растяжку». Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 41 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-КаРС_001174.pdf
5. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000988.pdf

Дополнительные источники:

1. Салахиев Р.Р. «История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2015, – 88 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000974.pdf
2. Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно- методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова – Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. – 44с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-КаРС_001170.pdf

3. Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кощев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. – 28 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf
4. Рубцов В.А., Кропотова Е.Е. Методика индивидуального туризма: Методические указания по курсу / В.А. Рубцов, Е.Е. Кропотова. - Казань: Издательство Казанского государственного университета. - 16 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02_118_2009_000024.pdf

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Оперативность поиска и результативность использования информации, необходимой для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины.</p>

Результаты (личностные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>наблюдение; методы изучения и анализа педагогической документации; диагностические методики исследования состояния отношений; общение и деятельность в сообществе студентов и преподавателей; индивидуальный и коллективный анализ; самоанализ проводимых дел.</p>
<p>ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>метод экспертной оценки; самооценка; анализ продуктов творческой деятельности обучающихся; методы математико-статистической обработки полученных результатов; тестирование.</p>
<p>ЛР29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>