

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Одобрено на заседании ПЦК
Химических технологий и управления в
технических системах
Протокол № 1 от 30.08.2019

Заместитель директора
 О.В.Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности**

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016г. № 1557(далее – ФГОС СПО) и примерной образовательной программы по специальности СПО 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), зарегистрированной 01.06.2017 в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО под номером 27.02.07-170601.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Разработчик: Шарапов А.А., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ООП по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям). В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих (ОК) компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК11	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни; 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 34. Средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося: 198 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 198 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	<i>198</i>
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>198</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>0</i>
лабораторные работы	<i>---</i>
практические занятия	<i>180</i>
контрольные работы	<i>---</i>
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	<i>---</i>
консультации	<i>12</i>
промежуточная аттестация	<i>6</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>0</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме</i> <i>4 семестр - дифференцированный зачет</i> <i>6 семестр - зачет</i> <i>8 семестр - дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		л	пр	ср	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры					
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание материала				
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2		1
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание				
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта				2
	2. Техника прыжка в длину с места				
	В том числе практических занятий		2		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений				
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		2		
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		2			
Самостоятельная работа обучающихся			-		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание				
	1. Техника бега по дистанции				2
	В том числе практических занятий				
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		2		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		2		
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		2			

	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		2		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		2		
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		2		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание				
	1. Техника бега на средние дистанции.				2
	В том числе практических занятий				
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		2		
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		2		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		2		
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		2		
	Техника метания гранаты		2		
Техника метания гранаты, контрольный норматив		2			
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Раздел 3. Баскетбол					
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание				
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места				2
	В том числе практических занятий				
	Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча		4		
	Овладение техникой выполнения броска мяча с места		4		
	Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		2		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание				
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».				2
	В том числе практических занятий				
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		4		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»		6		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание				
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу				2
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре				
	В том числе практических занятий				
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска		4		
	Совершенствование техники выполнения ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу		4		
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		4			
Самостоятельная работа обучающихся			-		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание				
	1. Техника владения баскетбольным мячом				2
	В том числе практических занятий				
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		2		
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		8		
Самостоятельная работа обучающихся			-		
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание				
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками				2
	В том числе практических занятий				
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		2		
	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки		2		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		2		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		4		
Самостоятельная работа обучающихся			-		
Тема 4.2. Техника	Содержание				

нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё				2
	В том числе практических занятий				
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		10		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание				
	1. Техника прямого нападающего удара				2
	В том числе практических занятий				
	Отработка техники прямого нападающего удара		10		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание				
	1. Техника прямого нападающего удара				2
	В том числе практических занятий				
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		2		
	Учебная игра с применением изученных положений.		4		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		4		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика					
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание				
	1. Техника коррекции фигуры				2
	В том числе практических занятий				
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		12		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Раздел 6. Лыжная подготовка					
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание				
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).				2
	В том числе практических занятий				
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.		10		
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		18		

	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		10		
	Катание на коньках. (в случае отсутствия необходимых условий для лыжной подготовки) Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.				
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Раздел 7. Нормы ГТО					
Тема 7.1. Нормы ГТО	Содержание				
	Испытания и нормативы ГТО.				
	В том числе практических занятий				
	Инструктаж, совершенствование техники выполнения нормативов		2		
	Сдача нормативов ГТО		2		
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
	Консультации		12		
	Промежуточная аттестация		6		
	Всего:		198		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал

1. Раздевалка- 2 помещения
2. Раздевалка с душевыми кабинами- 2 помещения
3. Инвентарная комната
4. Тематические стенды - 4 шт.
5. Щит баскетбольный с кольцом - 2 шт.
6. Гимнастическая стенка металл.- 2 шт.
7. Гимнастическая стенка дер.- 2 шт.
8. Теннисный стол- 6 шт.
9. Спортивный инвентарь

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир

1. Винтовки - 6 шт.
2. Арбалеты – 3 шт.
3. Мишени – 6 шт.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, 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 прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Гавронская Ю.Ю. Коллоидная химия: учебник и практикум для студентов СПО. – М.: Издательство «Юрайт», 2017г.
2. Гамеева О.С. Сборник задач и упражнений по физической и коллоидной химии: учебник для студентов СПО. – М.: Издательство «Лань», 2017г.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования.
15. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с. Интернет ресурсы:
22. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010.
23. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
24. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Интернет источники

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка <p>Лёгкая атлетика Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> – бега на короткие, средние, длинные дистанции; – прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры Оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, ведение мяча, передачи мяча, подачи мяча, перемещения и остановки). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов выполнения

<p>обучающийся должен знать:</p> <p>31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32. Основы здорового образа жизни;</p> <p>33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>34. Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>практических заданий по работе с информацией</p> <ul style="list-style-type: none"> – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
--	--

Разработчики:

ГБПОУ «ПХТТ» преподаватель Шарапов А.А.