

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОТОВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ «Котовский
промышленно-экономический
техникум»

В.И. Китляр
«30» 02 2017г.

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

базовой подготовки

21.00.00 «ПРИКЛАДНАЯ ГЕОЛОГИЯ, ГОРНОЕ ДЕЛО, НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО И ГЕОДЕЗИЯ»

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

09.00.00 «ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА»

09.02.02 Компьютерные сети

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения ОЧНАЯ

Котово, 2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по
специальности среднего профессионального образования (далее СПО)


**21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»,
09.02.02 «Компьютерные сети».**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Котовский промышленно-экономический техникум»

Разработчик: Иванов Александр Александрович, преподаватель физической культуры


РАССМОТРЕНО на заседании ЦМО СГСЗД

протокол № 1 от 28.08 2017г.

Председатель ЦМО  И.И.Фадеева

РЕКОМЕНДОВАНО Методическим советом

Протокол № 4 от 16.06 2017г.

Председатель методического совета  З.Ф. Дьякова

Заключение Экспертного совета

№ _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.01. «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», 09.02.02. Компьютерные сети

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими профессиональную образовательную программу технического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОГСЭ.06 Физическая культура входит в обязательную часть цикла ОГСЭ и изучается в течение всего курса обучения. Пункт 7.9 ФГОС определяет особое место дисциплины как аудиторной, так и дисциплины для самостоятельного освоения.

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

Требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура определяют формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ФГОС в разделе Структура основной профессиональной образовательной программы содержат следующие требования к умениям и знаниям по данной учебной дисциплине:

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

- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i> | |

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | | | | Уровень усвоения |
|--|---|-------------|-----------|-----------|--|------------------|
| | | 2 | 3 | 4 | | |
| 1 | 2 | 70 | 64 | 34 | | |
| | Раздел 1. Основы здорового образа жизни (4 ч). | | | | | |
| Тема 1.1. | Содержание учебного материала | 2 | 2 | 2 | | |
| Роль физической культуры в профессиональной подготовке и в формировании здорового образа жизни | 1 Социально биологические основы физической культуры и спорта. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; инструктаж по ТБ | | | | | |
| | 2 Основы здорового образа жизни. Здоровье как общекультурная ценность. Критерии эффективности здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование человека | | | | | |
| | Раздел 2 Осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности | 12 | 12 | | | |
| Тема 1.3. | Содержание учебного материала | | | | | |
| Профессионально – прикладная подготовка по легкой атлетике Общезащитная подготовка. | 1 Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта. Медленный бег. Круговая подготовка. Бег на 100м | | | | | |
| | 2 ОФП: Упражнения для укрепления пресса, мышц рук, ног и спины Прыжки с места. Прыжки со скакалкой. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища Оработка техники прыжка в длину с места, с разбега. | | | | | |
| | 3 Кроссовая подготовка. Кросс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. | | | | | |
| | Контрольно-обобщающие занятия. | 3 | 3 | | | |
| | 1 Сдача норматива. Бег на 100м. Прыжки с места. Прыжки в длину | | | | | |
| | 2 Сдача норматива. . Бег на 2км,3км . | | | | | |
| | 3 Сдача норматива. Отжимание, подтягивание и поднимание туловища | | | | | |
| | Содержание учебного материала | 22 | 20 | 16 | | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | | | | | |
| Техника и тактика игры в баскетбол (24ч) | 1 Передача мяча. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, и после от щита. Тактика передач мяча одной, двумя руками. Совершенствование передач одной рукой от плеча. Передача с отскоком от пола. Выбивание, вырывание мяча. Подбор мяча | | | | | |
| | 2 Ведение мяча. Ведение – 2 шага – бросок мяча в корзину. Ведение с передачей мяча | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|----|----|----|----|
| | 3 | Броски в корзину. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Броски мяча двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча при сближении с противником. Броски одной рукой «крюком». Штрафные броски. Обманные тактические действия | | | | |
| | 4 | Игра в нападении. Тактические действия в нападении. Нападения против зонной защиты. Взаимодействие в нападении. Финты. Групповые и индивидуальные тактические взаимодействия в нападении | | | | |
| | 5 | Личная защита Индивидуальные тактические взаимодействия в защите. Групповые тактические взаимодействия в защите. | | | | |
| | Контрольно-обобщающие занятия | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 1 | Сдача норматива. | | | | |
| Тема 2.3 Техника и тактика игры в волейбол Общезначимая подготовка | 2 | Контрольная игра | 16 | 14 | 14 | 14 |
| | Содержание учебного материала | | | | | |
| | 1 | Стойка волейболиста. Техника подачи. Техника прямой передачи мяча. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передача мяча у сетки, передача в прыжке.. | | | | |
| | | Техника приема мяча. Прием мяча снизу. ОФП: Упражнения для укрепления пресса, мышц рук, ног и спины | | | | |
| | 2 | Техника нападающего удара. Техника блокировки. | | | | |
| | 3 | Правила игры.. Практика судейской терминологии. Игра в кругу. Учебная игра. Индивидуальные и командные тактические действия. | | | | |
| | Контрольно-обобщающие занятия | | 2 | 6 | 2 | 2 |
| | 1. | Сдача норматива. Подача мяча и прием мяча снизу. | | | | |
| | 2. | Сдача норматива. Нападающий удар Контрольная игра | | | | |
| | Содержание учебного материала | | 14 | 12 | | |
| Тема 2.4. Техника и тактика игры в футбол Общезначимая подготовка | 1 | Техника ударов по мячу. Удар носком, удар внутренней частью подъема. Удар серединой подъема по неподвижному мячу с разбега. ОФП: Упражнения для укрепления пресса, мышц рук, ног и спины | | | | |
| | 2 | Техника приема мяча. Остановка мяча ногой. ОФП: Прыжки с места. Прыжки со скакалкой. | | | | |
| | 3 | Групповые тактические действия. Игровые комбинации. ОФП: Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. | | | | |

| Контрольно-обобщающие занятия | | 2 | 2 | |
|--|---|---|----|----|
| | 1 | Сдача норматива | | |
| | 2 | Контрольная игра | | |
| | | Зачет | 4 | 2 |
| | | Самостоятельная работа (168ч) | 70 | 34 |
| Разработка программы ОФП | | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | 1 | Выработка комплекса упражнений для утренней гимнастики | | |
| | 2 | Разработка здоровьесберегающей программы молодого специалиста | | |
| Индивидуальные занятия в секциях | | Содержание учебного материала | 40 | 34 |
| | 1 | Выполнение индивидуального ежедневного комплекса упражнений | | |
| | 2 | Занятия в тренажерном зале | | |
| | 3 | Плавание | | |
| | 4 | Занятия в секции бокса | | |
| | 5 | Занятия в секции гиревого спорта, пауэрлифтинга | | |
| | 6 | Занятия в шахматном клубе | | |
| | 7 | Занятия в секции футбола | | |
| Общеукрепляющая легкоатлетическая подготовка | | Содержание учебного материала | 18 | 14 |
| | 1 | Занятия в секции легкой атлетики | | |
| | 2 | Ежедневные пробежки по индивидуальному плану | | |
| | 3 | Бег на лыжах, коньках | | |
| Общеразвивающая игровая подготовка | | Содержание учебного материала | 10 | 8 |
| | 1 | Занятия в секции баскетбола | | |
| | 2 | Игровая практика уличного баскетбола | | |
| | 3 | Занятия в секции волейбола | | |
| | 4 | Игровая практика пляжного волейбола | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн

Открытый стадион широкого профиля

Спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Кислицин Ю.Л. «ФК» 2009 Высшая школа.
2. Виленский М.Я. Горников А.Г. «Основы ЗОЖ студента» 2009, 4,5,6,
3. Виноградов А.А. ФК и ЗОЖ. М 2010.

Дополнительные источники:

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя ФК 2002.
5. Коорман Я.Б. Настольная книга учителя ФК 2008.
6. Раевский Р.Т. Проф-прикладная физическая подготовка студентов т.вузов.2008.
7. Сирис Т.З.; Кабачков В.А.

Интернет-ресурсы

8. [kruposvet.ru node/32841](http://kruposvet.ru/node/32841)(волейбол).
9. ru.wikipedia.org (баскетбол).
10. olympiady.ru, ru.wikipedia.org^wiki.
11. <http://window.edu.ru/>
12. <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также в ходе самостоятельной работы.

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе освоения контрольных нормативов.

В качестве форм и методов текущего контроля применяются наблюдение, корректировка, оценивание индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и физической культуры, и общефизической подготовки; различных видов самостоятельной работы.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения по основной профессиональной образовательной программе.

Итоговый контроль – дифференцированный зачёт в 4 семестре, экзамен в 3 семестре.

Зачёт проводится за счёт объёма времени, отводимого на изучение дисциплины.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля по дисциплине созданы контрольно-измерительные материалы, которые определяют материалы для контрольных работ и промежуточных аттестаций и критерии оценки разных форм контроля. Педагогические контрольно-измерительные материалы предназначены для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки (таблицы).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• освоение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и физической культуры, и общефизической подготовки;• проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;• преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения с помощью бега и прыжков;• осуществление игрового сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;• выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | <p>- наблюдение за ходом выполнения комплексов -корректировка и оценивание результатов самостоятельной работы</p> <p>наблюдение за правильностью выполнения физических упражнений, разнообразных способов передвижения;</p> <p>- наблюдение и оценивание деятельности в ходе творческого сотрудничества</p> <p>наблюдение и оценивание правильности выполнения нормативов</p> |