

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

г.Тейково, 2015г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МК

_____/Н.Г.Лысечко/

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директор по УМР

_____/О.С.Шишкина/

« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Организация-разработчик: ОГБПОУ ТМК.

Разработчики:

Шишкина Ольга Сергеевна - зам. директора по УМР ОГБПОУ ТМК,

Красноперова Ирина Игоревна – руководитель физической культуры ОГБПОУ ТМК.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профессии СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме дифференциального зачёта	

<p>ОК 6 ОК 10</p>	<p>Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши - 700г, девушки - 500г) Самостоятельные занятия: – освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. – развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	<p>4 4 1 46</p>	
<p>Раздел 2.</p>	<p>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</p>	<p>24 (12+12)</p>	
<p>Тема 2.1. Техника игры в настольный теннис ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Теоретические занятия Краткие сведения о настольном теннисе. Основные приемы техники и тактики игры. Правила и методика судейства. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Практические занятия Выбор ракетки. Держание ракетки: горизонтальное и вертикальное. Стойка игроков: стойка при приеме мяча, стойка при нападающем ударе. Перемещения: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки. Подача мяча: подброс мяча, удар по мячу. Выполнение ударов по прямой. Техника ударов слева и справа. Техника защиты: «толчок», «подставка». Выполнение зачетных нормативов по технике игры в нападении и защите в настольном теннисе. Самостоятельные занятия: – техническое освоение приемов игры; – участие в групповых соревнованиях; – упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота)</p>	<p>1 11 2 8 1 12</p>	<p>1</p>
<p>Раздел 3.</p>	<p>ДАРТС</p>	<p>24,5 (12,5+12)</p>	
<p>Тема 3.1. Техника игры в дартс ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Теоретические занятия Краткие сведения о дартсе. Техника и тактика игры. Правила игры и судейство. Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Практические занятия Стойка игрока (кисть, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дротика. Освоение хвата</p>	<p>0,5 12 2</p>	<p>1</p>

	<p>тремя пальцами Основные правила броска дротика. Способы броска.</p> <p>Броски дротика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведение счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем.</p> <p>Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира.</p> <p>Выполнение зачетных нормативов на технику броска дротиков и кучность.</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническое освоение приемов игры; - участие в групповых соревнованиях; - упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость) - работа над психологической устойчивостью. 	4	
		4	
		2	
		12	
Раздел 4.	ВОЛЕЙБОЛ	40 (20+20)	
Тема 4.1. Техника игры в волейбол ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	<p>Теоретические занятия</p> <p>Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p>	1	1
	<p>Практические занятия</p> <p><i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая и боковая.</p> <p><i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока.</p> <p><i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p> <p>Прием нормативов по технике игры в волейбол</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническое освоение приёмов игры в волейбол. - упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) - участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу 	19	
		6	
		6	
		6	
		1	
		20	
Раздел 5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48 (24+24)	
Тема 5.1. Упражнения для развития физических качеств ОК 2	<p>Теоретические занятия</p> <p>Краткие сведения о развитии физических качеств. Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техника безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах</p>	1	1

<p>ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Практические занятия Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики <i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение акробатического комплекса на технику - упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) - выполнение различных оздоровительных комплексов; - систематические секционные занятия. 	<p>23</p> <p>12</p> <p>11</p> <p>24</p>	
<p>Раздел 6.</p>	<p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>60 (30+30)</p>	
<p>Тема 6.1. Техника передвижения на лыжах ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Теоретические занятия Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.</p>	<p>1*</p>	<p>1</p>
	<p>Практические занятия <i>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</i> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно», «нале-во» (напра-во), «кру-гом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком. <i>Техника передвижения на лыжах.</i> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. <i>Техника преодоления подъемов.</i> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». <i>Техника преодоления спусков.</i> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бутор, ухабы, впадины и др. <i>Техника торможения.</i> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Озна-</p>	<p>29</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	

	<p>компение со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><i>Техника поворотов.</i> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники лыжных ходов и горной техники; - упражнения на развитие общей выносливости; - участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах. 	4	
		5	
		30	
Раздел 7.	БАСКЕТБОЛ	48	
		(24+24)	
Тема 7.1. Техника игры в баскетбол	Теоретические занятия Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.	1	1
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	Практические занятия	23	
	<i>Техника игры в нападении:</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.	4	
	<i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.	6	
	<i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	4	
	<i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.	6	
	Прием нормативов по технике игры в волейбол.	3	
	Самостоятельные занятия:	24	
	<ul style="list-style-type: none"> - техническое выполнение элементов игры, ведения игры; - упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость); - участие в групповых соревнованиях по баскетболу. 		
	Всего по дисциплине	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии:

- спортивный зал;
- спортивная уличная площадка с волейбольной (баскетбольной) площадкой, с беговыми дорожками (дистанция бега 30м, 60м, 100м), с ямой для прыжков в длину;
- лыжная база на 60 пар лыж;
- место для стрельбы;
- раздевалка;
- кабинет преподавателя.

Оборудование спортивного зала:

- стенка шведская (3 ед.);
- скамейка гимнастическая (4 ед.);
- козел гимнастический (1 ед.);
- мостик подкидной (1 ед.);
- перекладина навесная (1 ед.);
- брусья навесные (1 ед.);
- доска наклонная (1 ед.);
- стойка для прыжков в высоту (2 ед.);
- станок хореографический (1 ед.);
- маты гимнастические (2 ед.);
- щит баскетбольный (упрощенный) (1 ед.);
- зеркальная стенка (2 ед.);
- вело-тренажер (1 ед.);
- вентилятор (2 ед.);
- теннисный стол (1 ед.).

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные и баскетбольные, сетки, ракетки, воланы, гантели, мячи футбольные, секундомер, свистки.

Технические средства обучения: аудиоманитофон, видеоманитофон, телевизор.

Оборудование раздевалки:

- банкетки со спинкой (2 ед.);
- вешалка односторонняя (2 ед.);
- зеркало (1 ед.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие (ГРИФ) // Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М: Альфа-М, 2010. – 336 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

Интернет – ресурсы:

1. www.fizkult-ura.ru
2. www.ukzdor.ru/fizkult.html
3. www.referat.ru/referats/wiew/4052_lib.sportedu.ru/press/tpfk/2033n8/p2-9.htm
4. www.sportpravka.com/main.mhtml - информационный портал

Дополнительные источники:

1. Барчукова Г.В., Богунас М.В., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник / Под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 528 с.
2. Гимнастика: учебник: Рекомендовано УМО / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др., Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2009. – 448 с.
3. Гогунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие: Допущено Минобразованием России. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 224 с.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие: Рекомендовано УМО. – 7-е изд., стер. – Издательский центр «Академия». – 2011. – 320 с.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Судорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 464 с.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 336 с.
7. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия». – 2009. – 208 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– технически точно выполнять физические упражнения;– использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки;– быстро бегать, прыгать в длину, метать гранату;– играть в спортивные игры;– передвигаться на лыжах;– плавать.	<p>Экспертная оценка на занятиях</p> <p>Визуальный контроль</p> <p>Зачет по сдаче нормативов</p>
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;– основы физической культуры и здорового образа жизни;– иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	<p>Устный фронтальный и индивидуальный опрос</p> <p>Защита реферативных работ</p>

Разработчики:

Шишкина Ольга Сергеевна - зам. директора по УМР ОГБПОУ ТМК,

Красноперова Ирина Игоревна – руководитель физической культуры ОГБПОУ ТМК.