

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

«Самарский колледж сервиса производственного оборудования
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УПР

Н.А. Вагизова
Н.А. Вагизова

28
2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

(базовая подготовка)

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства базовой подготовки

Разработчик: Мухин В.И.

РАССМОТРЕНА
на заседании ПЦК
Протокол № 1 от «30» 08 2017 г.
Председатель ПЦК Елшанская / С.В.Елшанская

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы по подготовке специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общей гуманитарный 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 целей.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Специалист по домашнему и коммунальному хозяйству (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 220 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 110 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 110 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)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Методикопрактический			
Тема 1.1 Основные методики восстановительной гимнастики	1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	1	2
	Самостоятельная работа - составление и применение комплексов гимнастики; - применение полученных навыков в комплексе утренней гимнастики	2	
Раздел 2 Практический	Практические занятия	10	
Тема 2.1 Легкая атлетика	2. Бег на короткие дистанции (60м)		3
	3. Бег на короткие дистанции (100м)		3
	4. Прыжок в длину с места - контроль		3
	5. Метание гранаты - контроль		3
	6. Бег на средние дистанции (400м)		3
	Самостоятельная работа - индивидуальная подготовка - общая физическая подготовка		2
Тема 2.2 Волейбол	Практические занятия	10	
	7. Стойки и перемещения игрока		3
	8. Прием и передача мяча		3
	9. Нападающий удар - контроль		3
	10. Поддачи мяча - контроль		3
	11. Судейство учебной игры - контроль		3

	Самостоятельная работа -работа с мячом -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	2	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия	10	
	12. Упр. для развития силы		3
	13. Упр. для развития скор.- силовых качеств		3
	14. Сгиб.- разгиб. рук в упоре лёжа - контроль		3
	15. Подтягивание в висе - контроль		3
	16. Отжимание от пола - контроль		3
	Самостоятельная работа -индивидуальная работа на тренажёрах -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	2	
Раздел 3 Методикопрактический			
Тема 3.1 Основные методики восстановительной гимнастики	1. Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	2
	Самостоятельная работа - составление и применение комплексов производственной гимнастики; -применение полученных навыков в комплексе утренней гимнастики	2	
Раздел 4 Практический	Практические занятия	20	
Тема 4.1 Баскетбол	2. Стойки и перемещения игрока		3
	3. Приём и передача мяча		3
	4. Ведение мяча		3
	5. Броски мяча в корзину с различных дистанций		3
	6. Ведение-2шага-бросок в кольцо- контроль		3
	7. Штрафной бросок- контроль		3
	8. 3-х очковый бросок - контроль		3

	9. Тактика игры в нападении.		3
	10. Судейство игры - контроль		3
	Самостоятельная работа -работа с мячом -занятия в спортивных секциях -общая физическая подготовка. ф. п.	2	
Тема 4.2 Настольный теннис	Практические занятия	12	
	11. Хваты ракетки		3
	12. Удары по мячу		3
	13. Поддача с подкручиванием- контроль		3
	14. Нападающий удар справа- контроль		3
	15. Нападающий удар справа- контроль		3
	16. Тактика игры в нападении	3	
	Самостоятельная работа – занятия в спортивных секциях общая физическая подготовка	4	
Раздел 5 Методикопрактический			
Тема 5.1 Основные методики восстановительной гимнастики	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	2
	Самостоятельная работа - составление и применение комплексов гимнастики; -применение полученных навыков в комплексе утренней гимнастики	2	
Раздел 6 Практический			
Тема 6.1 Легкая атлетика	Практические занятия	10	
	2. Бег на короткие дистанции (60м)		3
	3. Бег на короткие дистанции (100м)		3
	4. Прыжок в длину с места - контроль		3
	5. Метание гранаты - контроль		3

	6. Бег на средние дистанции (400м)		3
	Самостоятельная работа - индивидуальная подготовка - общая физическая подготовка	2	
Тема 6.2 Волейбол	Практические занятия	10	
	7. Стойки и перемещения игрока		3
	8. Прием и передача мяча - контроль		3
	9. Нападающий удар - контроль		3
	10. Поддачи мяча - контроль		3
	11. Судейство учебной игры - контроль		3
	Самостоятельная работа -работа с мячом -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	2	
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия	10	
	12. Упр. для развития силы		3
	13. Упр. для развития скор. - силовых качеств		3
	14. Сгиб.- разгиб. рук в упоре лёжа - контроль		3
	15. Подтягивание в висе - контроль		3
	16. Отжимание от пола- контроль		3
	Самостоятельная работа -индивидуальная работа на тренажёрах -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	2	
Раздел 7 Методикопрактический			
Тема 7.1 Основные методики восстановительной	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	1	
			2

гимнастики	Самостоятельная работа составление и применение комплексов производственной гимнастики; применение полученных навыков в комплексе утренней гимнастики	2	
Раздел 8 Практический			
Тема 8.1 Баскетбол	Практические занятия	18	
	2. Стойки и перемещения игрока		3
	3. Приём и передача мяча		3
	4. Ведение мяча		3
	5. Броски мяча в корзину с различных дистанций		3
	6. Ведение - 2шага - бросок в кольцо - контроль		3
	7. Штрафной бросок - контроль		3
	8. 3-х очковый бросок - контроль		3
	9. Тактика игры в нападении		3
	10. Судейство игры - контроль		3
	Самостоятельная работа -работа с мячом -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	3	
Тема 8.2 Настольный теннис	Практические занятия	13	
	11. Хваты ракетки		3
	12. Удары по мячу		3
	13. Подача с подкручиванием		3
	14. Нападающий удар справа- контроль		3
	15. Нападающий удар справа- контроль		3
	16. Тактика игры в нападении		3
	17. Парная игра	3	

	Самостоятельная работа -работа с мячом -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	2	
Раздел 9 Методикопрактический	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	
Тема 9.1 Основные методики восстановительной гимнастики			2
	Самостоятельная работа - составление и применение комплексов производственной гимнастики; -применение полученных навыков в комплексе утренней гимнастики	1	
Раздел 10 Практический			
Тема 10.1. Волейбол	Практические занятия	20	
	2. Стойки и перемещения игрока		3
	3. Приемы и передачи мяча - контроль		3
	4. Верхняя передача		3
	5. Нижняя передача		3
	6. Передачи в парах		3
	7. Нападающий удар- контроль		3
	8. Подачи мяча - контроль		3
	9. Приём подачи		3
	10. Судейство учебной игры		3
	Самостоятельная работа - работа с мячом - занятия в спортивных секциях -общая физическая подготовка	4	
Тема 10.2 Баскетбол	Практические занятия	26	
	1. Ведение мяча в различных вариантах		3

	2. Броски мяча в корзину с различных дистанций		3
	3. Ведение -2 шага - бросок в кольцо - контроль		3
	4. Штрафной бросок - контроль		3
	5. 3-х очковый бросок- контроль		3
	6. Тактика игры в нападении		3
	7. Тактика игры в защите		3
	8. Ведение мяча по периметру в/б площ. - контроль		3
	9. Работа с мячом		3
	10. Работа с мячом		3
	11. Судейство игры - контроль		3
	12. Урок-зачет		3
	Самостоятельная работа -работа с мячом -занятия в спортивных секциях - общая физическая подготовка	6	
	Всего:	220	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование мест занятий: спортивный инвентарь соответствующего виду спорта и качества, средство контроля и измерения.

Также для оперативной работы с документами и хранения информации для дальнейшего использования в работе необходимо получение компьютера.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. –Здоровье и физическая культура студента. – М.: ИНФРА, 2010.

Интернет – ресурсы:

WWW.UCHITEL-IZD.RU

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 оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей	сдача нормативов зачет
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	самостоятельная работа (рефераты)