**Министерство образования Тульской области**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Тульской области**

**«Богородицкий политехнический колледж»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Зам. Директора по УМР  ГПОУ ТО «БПК»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Абинякина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |  | « УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГПОУ ТО «БПК»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. А. Смыков  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Приказ № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Программы подготовки специалистов среднего звена**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**По специальности среднего профессионального образования:**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**

г. Богородицк

20\_\_г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Организация разработчик: ГПОУ ТО «Богородицкий политехнический колледж»

Разработчик:

Галеева О.Н., преподаватель ГПОУ ТО «Богородицкий политехнический колледж»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена ПЦК дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Митяева Ю. А.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………..4** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………5** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...13** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………..15** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура**»** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК | Умения | Знания |
| ОК 01;  ОК 04;  ОК 06;  ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни  - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;  - средства профилактики перенапряжения. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **160** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 156 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы деятельности обучающихся** | **Объём часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **2** |  |
| **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала.**  Введение. Сущность понятия "физическая культура". Краткий анализ основных структурных компонентов физической культуры личности. Краткий анализ становления личности в процессе занятия физическими упражнениями. Изучение комплексов утренней гимнастики. Изучение комплексов дыхательных упражнений. Изучение комплексов по формированию осанки. Совершенствование комплексов утренней гимнастики. | 2 | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **Раздел 2. Практическая часть**. **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала.**  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты. | **42** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **В том числе практических занятий** | **42** |
| **Практическое занятие №1**  Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 1000м. | 4 |
| **Практическое занятие №2**  Закрепление и совершенствование техники спортивной ходьбы. Ходьба до 1200м, повторное прохождение отрезков (3\*400м) | 4 |
| **Практическое занятие№3**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных качеств, челночный бег. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки: 4\*60м; 4\*100м | 4 |
| **Практическое занятие №4**  Закрепление техники бега на короткие дистанции. Техника финиширования. Челночный бег (3\*10м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег: 4\*60м; 4\*100м | 4 | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **Практическое занятие №5**  Совершенствование техники бега на средние дистанции. Последовательное преодоление тактики и техники бега на средние дистанции: старт, разгон, бег и финиш. Развитие выносливости на дистанции 600 – 800м. | 4 |
| **Практическое занятие №6**  Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции. Равномерный бег по прямой с различной скоростью. Интервальный бег в гору и под гору. Бег по виражу. | 4 |
| **Практическое занятие №7**  Совершенствование техники метания гранаты. Метание с места, с 3-5 шагов, с полного разбега. | 2 |
| **Практическое занятие №8**  Закрепление и совершенствование техники метания гранаты. Метание с полного разбега на дальность, соблюдая правильную технику выполнения. Развитие общей выносливости, работоспособности. | 4 |
| **Практическое занятие №9**  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, фаза полета, приземление). Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок на результат. | 4 |
| **Практическое занятие №10**  Совершенствование бега на длинные дистанции. Равномерный бег по пересеченной местности до 20минут. Бег под гору. Развитие выносливости на дистанции. | 4 |
| **Практическое занятие №11**  Закрепление и совершенствование бега на длинные дистанции. Высокий старт, бег по дистанции с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости. Пробегание дистанции от 500м до 2000м. | 4 |
| **Тема 2.2.**  **Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, гимнастика с элементами акробатики** | **Содержание учебного материала.** Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы упражнений с отягощениями, комплексы общефизических упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. | **34** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **В том числе практических занятий** | **34** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **Практическое занятие №12**  Строевая подготовка. Построения, перестроения. Комплекс упражнений по ОФП в парах. Совершенствование кувырков вперед, назад. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений. | 2 |
| **Практическое занятие №13**  Выполнение упражнений на координацию движений. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение с опорой у шведской стенки. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 4 |
| **Практическое занятие № 14**  Ходьба (разновидности), беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса. Элементы акробатики: кувырки, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 4 |
| **Практическое занятие № 15**  Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Комплекс упражнений с предметами. Развитие и укрепление мышц брюшного пресса, подтягивание на низкой перекладине. Развитие скоростной выносливости ( прыжки на скакалке). | 4 |
| **Практическое занятие № 16**  Комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Композиция из акробатических элементов плюс элементы ритмической гимнастики. Развитие силы, выносливости, гибкости. | 2 |
| **Практическое занятие № 17**  Выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики. Упражнения с отягощениями (гантели), на координацию движений (вращение обруча), на скоростную выносливость (повторные прыжки на скакалке с небольшим промежутком времени для отдыха). | 4 |
| **Практическое занятие № 18**  Комплексы общеразвивающих упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц спины, для осанки. Челночный бег 6\*10м. Подвижные игры, эстафеты. | 2 |
| **Практическое занятие № 19** |  |
| Совершенствование двигательных качеств, повышение работоспособности на уроке. Круговая тренировка. | 4 |
| **Практическое занятие № 20**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (чередование напряжения с расслаблением). Челночный бег 3\*10. Развитие выносливости, координации движений. Подвижные игры, эстафеты. | 4 |  |
| **Практическое занятие №21**  Развивать чувство равновесия, гибкость, координацию, силу.  Упражнения и задания на ловкость и внимание. Попеременные прыжки с ноги на ногу, прыжки из стороны в сторону, балансировка на одной ноге в течение 1минуты, отжимания от пола. Прыжки на скакалке (разновидности прыжков). | 4 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры.**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала.** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия. Взаимодействия игроков. Учебная игра. | **30** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **В том числе практических занятий** | **30** |
| **Практическое занятие № 22**  Стойки, перемещения игроков. Совершенствование техники передач и приема мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 4 |
| **Практическое занятие № 23**  Совершенствование техники приема мяча снизу, техники верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча в тройках, в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Судейство игры по упрощенным правилам. Развитие и укрепление мышечного аппарата, прыгучести, ловкости. | 4 |
| **Практическое занятие№ 24**  Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование нижней прямой подачи и приема мяча. Игровые задания в тройках с верхней передачей мяча и нападающим ударом. Учебная игра. Судейство игры по правилам. | 4 |
| **Практическое занятие № 25**  Тактические действия игроков в защите, нападении. Тактика игры. Учебная игра. Судейство по правилам. | 4 |
| **Практическое занятие № 26**  Совершенствование техники игры в защите, нападении. Прямой нападающий удар из зоны 2–4. Индивидуальное блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. | 4 | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **Практическое занятие № 27**  Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из зоны 2-4. Страховка блокирующего игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 |
| **Практическое занятие № 28**  Совершенствование верхней прямой подачи и приема снизу Индивидуальное блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Судейство. Совершенствование тактики игры в волейбол. | 2 |
| **Практическое занятие № 29**  Стойки и перемещения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Специальные упражнения в игровых ситуациях. Прямой нападающий удар из зоны 2-4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| **Практическое занятие № 30**  Учебная игра. Судейство игры. | 2 |
| **Тема 2.4. Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | **Содержание учебного материала**  Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | **16** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **В том числе практических работ** | **16** |
| **Практическое занятие № 31**  Стойки, перемещения на площадке. Совершенствование техники передач мяча, ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча (одной рукой, после двух шагов и в прыжке). Игровые задания с элементами баскетбола. | 4 |
| **Практическое занятие № 32**  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Броски мяча с близкого и среднего расстояния. Учебная игра 3\*3. Развитие скоростно- силовых качеств. | 2 |
| **Практическое занятие № 33**  Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие координации движений. | 4 |  |
| **Практическое занятие № 34**  Перемещения, остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, остановка шагом, передача мяча, бросок. Учебная игра. | 2 |
| **Практическое занятие № 35**  Совершенствование техники штрафных бросков, бросков мяча со средней дистанции одной рукой и двумя руками из-за головы. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактических действий игроков в процессе учебной игры. | 2 |
| **Практическое занятие № 36**  Учебная игра. Судейство. Развитие скоростных качеств, выносливости. | 2 |
| **Тема 2.5.**  **Зимний кроссовый бег. Оздоровительный бег в сочетании с ходьбой.** | **Содержание учебного материала**  Формирование правильного понятия о дыхании в зимний период. Разумное чередование ходьбы с легким бегом. Контроль дыхания. Соблюдение правил самоконтроля, техники безопасности. Уметь поддерживать контакт между стопой и землей во время оздоровительной ходьбы. | **28** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **В том числе практических занятий** | **28** |
| **Практическое занятие№ 37**  Оздоровительная ходьба в среднем темпе до 20 минут. Комплекс развивающих упражнений на свежем воздухе. Прохождение дистанции до 2км. | 8 |
| **Практическое занятие № 38**  Оздоровительная ходьба, переходящая в легкий бег до 20-30минут. Комплекс развивающих упражнений на свежем воздухе. Подвижные игры, эстафеты. | 8 |
| **Практическое занятие № 39**  Оздоровительная ходьба от3-5км. Развитие выносливости, координации движений. Контроль дыхания. Комплекс развивающих упражнений. Упражнения на восстановление дыхания. | 8 |
| **Практическое занятие №40**  Оздоровительная ходьба в сочетании с пробежкой по пересеченной местности от 3-5км. Соблюдение техники безопасности на дистанции. Комплекс развивающих упражнений. Подвижные игры. | 4 |
| **Тема 2.6.**  **Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)** | **Содержание учебного материала**  ППФП обучающихся, ее цели и задачи. Психофизическая подготовка обучающегося как компонент ППФП. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом будущей профессиональной деятельности. Содержание комплексов ППФП. Использование ППФП в режиме рабочего дня. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Профессиональные заболевания. Средства и методы снижения риска возникновения профессиональных заболеваний. | **6** | ОК1,  ОК4,  ОК8 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 41. Дыхательная гимнастика и ее комплексы для совершенствования функциональных систем организма. Техника дыхания при выполнении упражнений. | 1 |
| Практическое занятие № 42. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп: для мышц брюшного пресса, на силовую выносливость. Упражнения на перекладине, в упоре лежа, на растягивание мышц и связок | 1 |
| Практическое занятие № 43. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. | 2 |
| Практическое занятие № 44. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных способностей.  Составление и проведение обучающимися комплексов ППФП в режиме дня специалиста. | 2 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** |  |
| **ИТОГО:** | | **160** |  |
|  | | | |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;

оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий ОФП (скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания;

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

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: Академия, 2021. — 320 с. ISBN: 978-5-4468-9406-2.
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство: Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва, Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL : <https://urait.ru/bcode/448769>

**3.2.2. Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | |  | | --- | | *На практических занятиях:*  Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.  Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений.  Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.  Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.  *При оценке устных ответов:*  Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.  Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.  Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.  Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы. | | Наблюдение за выполнением физических упражнений;  Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений;  Выполнение нормативов |
| **Знания:** |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни  - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;  - средства профилактики перенапряжения. | Устный опрос  Выполнение и защита рефератов, докладов, презентаций  Дифференцированный зачёт |