**Областное бюджетное образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования**

**«Курский монтажный техникум»**

рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

по специальности среднего профессионального образования

**270813 «Водоснабжение и водоотведение»**

(базовая подготовка)

г.Курск

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  цикловой комиссией ОГ и СЭД  Протокол №\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г.  Председатель ЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Артюхова | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Б. Грунева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г. |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 № 535) и на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»)

Заключение Экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г. (Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011г. №1) по специальности среднего профессионального образования **270813 «Водоснабжение и водоотведение»** (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей **270000 Архитектура и строительство по направлению подготовки 270800 Строительство.**

Разработчики:

В.А. Захаров, преподаватель ОБОУ СПО «Курский монтажный техникум»

Е.В. Пигарева, преподаватель ОБОУ СПО «Курский монтажный техникум»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 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 основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **270813 Водоснабжение и водоотведение** (базовая подготовка), входящей в состав укрупненной группы специальностей 270000 Архитектура и строительство, по направлению подготовки 270800 Строительство.

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

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

**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/понимать***:

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательной составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится на всех курсах обучения качественной подготовки будущих специалистов и подготовки к профессиональной деятельности. Основная задача профессионально-прикладной физической подготовки – развивать или поддерживать высокий уровень профессионально важных физических и психических качеств, умений и навыков, которые позволяют сохранить высокую квалификацию и работоспособность.

Так как разные виды деятельности предъявляют повышенные требования к уровню развития различных физических и психических качеств и их сочетанию, необходим соответствующий дифференцированный подход к их совершенствованию.

Требования, предъявляемые к профессии техника по специальности: «Водоснабжение и водоотведение» в развитии физических способностей : развитие ручной ловкости, способности выполнять ударные дозированные движения, развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук и статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра) ;развитие мышц плечевого пояса, туловища, стоп; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости, совершенствование координации движений рук; закаливание.

Средства ППФП: гимнастика (упражнения с гантелями, на гимнастической скамейке и стенке); упражнения с отягощениями: разновидности метания; элементы спортивных игр(на ловкость и точность движений рук, игры на внимание и др.);занятия на свежем воздухе.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 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)** | *340* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *170* |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | *10* |
| практические занятия | *160* |
| **Самостоятельная работа (всего)** | *170* |
| в том числе: |  |
| чтение информационных источников по изучаемым темам | *10* |
| самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств | *108* |
| выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий | *16* |
| выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности | *18* |
| выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности | *18* |
| 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** |

| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | *20* |  |
| Тема 1.1.  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | | *20* | *2* |
| 1 | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. | 2 |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.. | 2 |
| 3 | Социально-биологические основы физической культуры. | *2* |
| 4 | Основы здорового образа и стиля жизни. | *4* |
| Самостоятельная работа: | | *10* |  |
| - чтение информационных источников по изучаемым темам | |  |
| Раздел 2. | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 216 |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | | 44 | *3* |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты. | *6* |
| 2 | Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. | *4* |
| 3 | Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. | *4* |
| 4 | Техника легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. | *4* |
| 5 | Техника легкоатлетических метаний. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | *4* |
| Самостоятельная работа: | | *22* |  |
|  |
| - выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий | | *4* |
| - самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики | | *18* |
| Тема 2.2  Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала. | | *20* | *3* |
|  | Бег по пересеченной местности до 5 км. Развитие выносливости. | *10* |
| Самостоятельная работа: | | *10* |  |
| - самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики | |
| Тема 2.3  Спортивные игры | Содержание учебного материала | | *120* | *3* |
|  | Волейбол | *20* |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки, перемещения и их сочетания. Развитие координационных способностей | *2* |
| 2 | Технические приёмы игры. Развитие координационных способностей. | *6* |
| 3 | Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | *6* |
| 4 | Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | *6* |
| 5 | Баскетбол | *20* | 3 |
| Правила игры. Стойки, передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств. | *2* |
| 6 | Технические приёмы игры. Учебная игра Развитие скоростных качеств. | *6* |
| 7 | Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | *6* |
| 8 | Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. | *6* |
| 9 | Настольный теннис | *20* |
| Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения игрока. Развитие быстроты, ловкости. | *2* |
| 10 | Технические приёмы игры. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра. | *12* |
| 11 | Тактика и стиль игры. Применение тактических комбинаций. Двухсторонняя игра. | *6* |
| Самостоятельная работа: | | *60* |  |
| - самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами спортивных игр | | *48* |
| - выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий | | *12* |
| Тема 2.4  Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | *32* | *3* |
| 1 | Комплексы упражнений с собственным весом. Развитие силы. | *4* |
| 2 | Комплексы упражнений с гантелями. Развитие силы. | *4* |
| 3 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. | *6* |
| 4 | Комплексы упражнений для развития гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. | *2* |
| Самостоятельная работа | | *16* |  |
| - самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами атлетической гимнастики | |
| Раздел 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | *104* |  |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | | *72* | *3* |
| 1 | Цели и задачи ППФП и её необходимость. Общая физическая подготовка. | *2* |
| 2 | Комплексы физических упражнений для развития ведущих для данной профессии физических качеств. | *22* |
| 3 | Комплексы общеразвивающих упражнений оздоровительной и корригирующей направленности. | *8* |
| 4 | Тестирование профессионально-важных физических качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестирования. | *4* |
| Самостоятельная работа: | | *36* |  |
| - выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности | | *18* |
| - выполнение комплексов физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности | | *18* |
| Тема 3.2  Военно-прикладная физическая подготовка |  | Содержание учебного материала | *32* | *3* |
| 1 | Строевая подготовка (строевые приёмы и перестроения на месте и в движении), | *6* |
| 2 | Физическая подготовка. Техника преодоления полосы препятствий. | *6* |
| 3 | Комбинированная эстафета. | *4* |
| Самостоятельная работа: | | *16* |  |
| - самостоятельная разработка и выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств. | |
| **Всего** | | ***340 часов*** |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

**1. Наличие спортивных залов:**

Игровой зал (540 кв. м.)

Тренажерный зал (90 кв. м.)

Зал настольного тенниса и аэробики (162 кв. м.)

Стрелковый тир.

**2. Спортивное оборудование:**

Баскетбольные щиты, гимнастическая стенка , гимнастические скамейки, тренажеры, стойки для волейбола ,столы для настольного тенниса

**3. Технические средства обучения**

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

**4. Спортивный инвентарь:**

Гимнастические коврики, фитболы, мячи баскетбольные, волейбольные , футбольные; ракетки для настольного тенниса ,секундомеры, гантели, утяжелители, штанги, скакалки, гимнастические диски, беговые лыжи.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 11-изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И Лях, А.А. Зданевич ; под общ.ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 237с. : ил.

3. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249с. : ил. – (Высшее образование).

Дополнительные источники

1.Горшков А.Г., Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов.-М.,-2007

2.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2006.

3.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

4.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2007.

5.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

6.Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия»,2006.

7. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. Академия М., 2010. - 300 с. Академия М., 2010. - 300 с.

9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 2006 г.

10. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

12. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

13. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Интернет-ресурсы

1.Российское образование. Федеральный портал http://www.edu.ru/

2.Российски портал открытого образования http://www.openet.edu.ru/

3.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http:// sport.minstm.gov.ru

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *Должен уметь:*   * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. * выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта*.* | *Методы оценки результатов*:  *-* традиционная система отметок в баллах за выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;  -тестирование в контрольных точках.  *Легкая атлетика*.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Выполнение контрольных упражнений.  *Профессионально-прикладная физическая подготовка.*  Самостоятельное проведение обучающимся гимнастических комплексов упражнений (УГГ, производственной гимнастики, релакционной гимнастики). Выполнение тестов по ППФП.  *Спортивные игры.*  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр..  Выполнение контрольных упражнений.  *Атлетическая гимнастика.*  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия.  *Военно-прикладная физическая подготовка.*  Преодоление полосы препятствий.  *Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.* Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года;  На выходе – в конце учебного года. |
| *Должен знать:*   * о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; * основы здорового образа жизни. | *Форма контроля обучения*:  -практические задания по работе с информацией;  -домашние задания проблемного характера;  *Оценка* подготовленных обучающимся комплексов упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  *Дифференцированный зачет.* |

**Разработчики:**

ОБОУ СПО «КМТ*»*  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ руководитель физического В.А.Захаров

воспитания

ОБОУ СПО «КМТ*»*  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ преподаватель Е.В. Пигарева

**Эксперты:**

ОБОУ СПО «КМТ*»*  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ методист М.Г. Денисова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) подпись (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)