

**Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(заочная форма обучения)**

**Вознесенское
2016г.**

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией преподавателей ООД

Протокол № 1

От «16» августа 2016г.

Председатель Г.И.Куванова /Г.И.Куванова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ Областной
многопрофильный техникум

Н.И.Курицын

«16» августа 2016г.



Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич, руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

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

Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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 общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 334 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- Контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Контрольная работа	1
Самостоятельная работа студента (всего)	334
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются:

собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

-уровень освоения студентом учебного материала;

-умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

-обоснованность и четкость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;

-сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Радел 1. Теоретический		2	
Тема 1. «Здоровый образ жизни»		2	
Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда	<p>Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.</p> <p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 76-93). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями исправочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др. 2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93) Вопросы: 1. Дайте определение понятия «здоровье». 2. Что такое здоровый образ жизни? 3. Расскажите о резервах организма. 4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их 5. Что такое правильное питание? 6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека. 7. Что такое правильная организация режима труда студента? 8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?</p>	2	1

	<p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</p> <p>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</p> <p>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</p> <p>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <p>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</p> <p>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</p> <p>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</p> <p>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</p> <p>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p> <p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 96-122).</p> <p>-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Физические способности человека.(стр.96-100)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Перечислите основные физические способности (качества).</p> <p>Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.</p> <p>Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.</p>		
--	---	--	--

	<p>Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?</p> <p>Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.</p> <p>Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?</p> <p>Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.(стр.102-122)</p> <p>Вопросы:</p> <p>Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?</p> <p>Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?</p> <p>Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?</p> <p>В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?</p> <p>Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ; - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы; -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.; -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии; <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение комплекса упражнений по образцу; - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; - рефлексивный анализ профессиональных умений; -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик. <p>Самостоятельная работа студента:</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 127-130; 144-148).</p> <ul style="list-style-type: none"> -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями 	
--	---	--

	<p>исправочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2. Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Спорт в физическом воспитании студентов. (стр. 127-130;).</p> <p>Вопросы: Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете? Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация? Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий? Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.</p> <p>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (стр. 144-148).</p> <p>Вопросы: Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии? Составьте профессиограмму вашей профессии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ; - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы; -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.; -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии; <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение комплекса упражнений по образцу; - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; - рефлексивный анализ профессиональных умений; -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик. 		
Всего		334	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015.
– Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

Дополнительная:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>оперативный контроль текущий контроль</p>
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	
- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на занятиях; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастным данным; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
Знания:	
Физическая культура как учебная дисциплина. Физиологические основы физической культуры и спорта. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	<p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p> <p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p> <p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p>

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2	Организовывать собственную	Выполнение практических и

	деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и нести за них ответственность.	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях.