**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МЕДНОГОРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**г .Медногорска Оренбургской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2019**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.13 Физическая культура составлена на основе требований федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г.№1089 (с изменениями на 07 июня 2017года №506 ) с учетом примерной программы по дисциплине ОДБ.13 Физическая культура для профессий технического профиля среднего профессионального образования

Год начала подготовки : 2019

Организация разработчик : ГАПОУ МИК

Составитель : Хохлова А.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ МИК

**Содержание**

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4

2.Структура и содержание учебной дисциплины 5

3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины 17

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 18

**1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.13 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.13 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина ОДБ.13 Физическая культура относится к базовым дисципли нам общеобразовательного учебного цикла.

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

Изучение ОДБ.13 Физическая культура на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижении следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно –оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**-**овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен: знать \ понимать:

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

образа жизни;

-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности. В основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

**2Структура и содержание учебной дисциплины  
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды учебной работы | Объём часов |
| Максимальная учебная нагрузка(всего) |  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего) | 117 |
| В том числе: |  |
| Практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося(всего) |  |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1 семестре В форме дифференцированного зачёта во 2 семестре | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала,  самостоятельная работа студентов | | | | |  | Объем часов |
| 1 | 2 | | | | |  | 3 |
| **Раздел 1: Теоретическая подготовка 2 часа** | **Содержание учебного материала** | | | | | Уровень усвоения | **2** |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | | | | | 2 |
| **Тематика учебных занятий** | | | | | | 2 |
| **Тема 1.1** Введение. Характеристика разделов программы. Требования к зачету по ФК. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья | | | | | | **2** |
| **Самостоятельная работа:**  Компоненты здорового образа жизни (подготовка сообщения) | | | | | |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка 20 часов** | **Содержание учебного материала** | | | | | Уровень усвоения | **20** |
| 2 |
| **Тематика учебных занятий** | | | | | |  |
| **Тема 2.1** Т/б на занятиях л/а и к/п. ОФП. Совершенствование техники стартов, стартового разбега. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.2** ОФП. Совершенствование техники бега по дистанции, техники финиширования. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.3** ОФП. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. | | | | | | **2** |
|  | **Тема 2.4** ОФП. Эстафетный бег: 4\*100м., 4\*400м. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.5** ОФП. Бег на результат 100м. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.6** ОФП. Совершенствование техники кроссового бега, бега по дистанции. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.7** ОФП. Совершенствование техники кроссового бега, бега в гору, бега под гору | | | | | | **2** |
| **Тема 2.8** ОФП. Совершенствование техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий на дистанции. Бег по пересеченной местности 3000м. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.9** ОФП. Бег по пересеченной местности 3000м. | | | | | | **2** |
| **Тема 2.10** Контрольно-итоговое занятие по разделу легкая атлетика и кроссовая подготовка. Бег на результат: д - 800м., ю - 1500м. | | | | | | **2** |
| **Самостоятельная работа:**  1. Компоненты здорового образа жизни(подготовка сообщения) | | | | | |  |
| **Раздел 3. Теоретическая подготовка 2 часа** | **Содержание учебного материала** | Уровень усвоения | | | | | **2** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; эстафетном беге; прыжках в длину с разбега ;метании гранаты. | 2 | | | | |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | |  |
| **Тема 3.1** Основы методики самостоятельных занятий ФК. Самоконтроль занимающихся ФУ и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств. | | | | | | **2** |
| **Самостоятельная работа**  Техника безопасности при занятии ФК и спортом (подготовка сообщения); Оздоровительные бег и ходьба (ведение дневника самоконтроля);  Техника метания гранаты(подготовка сообщения);  Способы прыжков в длину(подготовка сообщения);  Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (ведение дневника самоконтроля)  Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО  Участие в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу . | | | | | |  |
| **Раздел 4: Гимнастика 14 часов** | **Содержание учебного материала** | | Уровень усвоения | | | | **14** |
| Оздоровительные системы физического воспитания.  Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных ,силовых и скоростно-силовых упражнений, на растяжение и напряжении мышц.  Атлетическая гимнастика : индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | 2 | | | |
| **Тематика учебных занятий** | | | | | | **14** |
| **Тема 4.1** Т/б на занятиях гимнастикой. ОФП. Совершенствование техники строевых упражнений. | | | | | | **2** |
|  | **Тема 4.2** ОФП. Изучение и совершенствование техники основных положений и движений рук, ног, туловища, головы. | | | | | | **2** |
| **Тема 4.3** ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие гибкости. | | | | | | **2** |
| **Тема 4.4** ОФП. Прыжки в длину с места на результат. | | | | | | **2** |
| **Тема 4.5** ОФП. Совершенствование техники висов и упоров. | | | | | | **2** |
| **Тема 4.6** ОФП. Совершенствование техники стойки на голове и руках. | | | | | | **2** |
| **Тема 4.7** ОФП. Совершенствование техники переворота в сторону. Контрольно-итоговое занятие по разделу гимнастика. | | | | | | **2** |
| **Самостоятельная работа**  Гимнастика при умственной и физической деятельности (подготовка сообщения);  Комплексы упражнений адаптивной ФК (подготовка сообщения) | | | | | |  |
| **Раздел 5: Атлетическая гимнастика 14 часов** | **Содержание учебного материала** | | Уровень усвоения | | | | **14** |
| Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | 2 | | | |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | | **14** |
| **Тема 5.1** Т/б на занятиях а/г. Влияние а/г на формирование телосложения. Ознакомление с тренажерами. Воспитание волевых качеств. | | | | | | **2** |
| **Тема 5.2** Изучение комплекса упр. на тренажерах для развития мышц ног и рук. Работа со скакалкой. | | | | | | **2** |
| **Тема 5.3** Изучение комплекса упр. с гантелями. Основные принципы работы с отягощением. | | | | | | **2** |
| **Тема 5.4** Выполнение упр. с отягощением, равным весу собственного тела. | | | | | | **2** |
| **Тема 5.5** Выполнение статических упр. на основных гимнастических снарядах. | | | | | | **2** |
| **Тема 5.6** Изучение комплекса упр. на тренажерах для развития мышц брюшного пресса и спины. | | | | | | **2** |
| **Тема 5.7** Контрольно-итоговое занятие по разделу атлетическая гимнастика. Выполнение упр. с внешним противодействием партнера. | | | | | | **2** |
| **Самостоятельная работа**  Гимнастика при умственной и физической деятельности (подготовка сообщения);  Комплексы упражнений адаптивной ФК (подготовка сообщения) | | | | | |  |
| **Раздел 6: Лыжная подготовка 14 часов** | **Содержание учебного материала** | | Уровень усвоения | | | | 14 |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО); совершенствование техники в передвижениях на лыжах | | 2 | | | |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | | 2 |
| **Тема 6.1** Т/б на занятиях лыжным спортом. виды лыжного спорта. Изучение инвентаря для занятий лыжным спортом. | | | | | | **2** |
| **Тема 6.2** СФП. Строевые упр. на лыжах. Совершенствование техники поворотов на лыжах. | | | | | | **2** |
| **Тема 6.3** СФП. Совершенствование техники спусков и подъемов. | | | | | | **2** |
| **Тема 6.4** СФП. Совершенствование техники классических ходов, попеременных. | | | | | | **2** |
| **Тема 6.5** СФП. Совершенствование техники классических ходов, одновременных. | | | | | | **2** |
| **Тема 6.6** СФП. Совершенствование техники коньковых ходов. | | | | | | **2** |
| **Раздел 7: Теоретическая подготовка 2 часа** | **Содержание учебного материала** | | Уровень усвоения | | | | **2** |
| Средства ФК в регулировании работоспособности. Сообщения | | 2 | | | |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | |  |
| **Тема 7.1** Психофизеологические основы учебного и производственного труда. | | | | | | **2** |
| **Раздел 8: Баскетбол 14 часов** | **Содержание учебного материала**  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне”(ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий с спортивных играх (баскетбол) | | Уровень усвоения  2 | | | | **14** |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | | **14** |
| **Тема 8.1** Т/б на занятиях баскетболом. Изучение основных правил и принципов игры в баскетбол. | | | | | | **2** |
| **Тема 8.2** ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | | | | | | **2** |
|  | **Тема 8.3** ОФП. Совершенствование техники ведения мяча, перемещений, поворотов с мячом. | | | | | | **2** |
| **Тема 8.4** ОФП. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. | | | | | | **2** |
| **Тема 8.5** ОФП. Совершенствование техники овладения мячом, отвлекающие приемы (финты). | | | | | | **2** |
| **Тема 8.6** ОФП. Совершенствование тактики игры в защите и нападении | | | | | | **2** |
| **Тема 8.7** Контрольно-итоговое занятие по разделу баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам на результат | | | | | | **2** |
| **Раздел 9: Волейбол 16 часов** | **Содержание учебного материала** | | | Уровень усвоения | | | **16** |
| Основные технические приемы волейбола (подготовка сообщений)  Правила и судейство игры “Волейбол” (подготовка сообщения)  Тактика волейбола (подготовка сообщения);  Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий (ведение дневника самоконтроля);  Участие в соревнованиях по волейболу (ведение портфолио спортивных достижений). | | | 2 | | |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | | **16** |
| **Тема 9.1** Т/б на занятиях волейболом. Изучение основных правил и принципов игры в волейбол. | | | | | | **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2** |
| **Тема 9.2** ОФП. Совершенствование техники стойки волейболиста, перемещений на площадке. | | | | | |
| **Тема 9.3** ОФП. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, техники передачи мяча снизу. | | | | | |
| **Тема 9.4** ОФП. Совершенствование техники подачи мяча, техники приема с подачи. | | | | | |
| **Тема 9.5.** ОФП. Совершенствование техники нападающего удара через сетку, техники блокирования. | | | | | |
| **Тема 9.6** ОФП. Совершенствование тактики игры в защите. | | | | | |
| **Тема 9.7** ОФП. Совершенствование тактики игры в защите. | | | | | |
| **Тема 9.8** Контрольно-итоговое занятие по разделу волейбол. Двухсторонняя игра по правилам на результат. | | | | | |
| **Раздел 10: Футбол 10 часов** | **Содержание учебного материала**  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом (ГТО);совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футбол) | | | | Уровень усвоения  2 | | **10** |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | |  |
| **Тема 10.1** Т/б на занятиях футболом. Изучение основных правил и принципов игры в футбол. | | | | | | **2**  **2**  **2**  **2**  **2** |
| **Тема 10.2** ОФП. Изучение техники ударов по мячу и остановок мяча. | | | | | |
| **Тема 10.3** ОФП. Изучение техники ведения мяча, остановок мяча. | | | | | |
| **Тема 10.4** ОФП. Совершенствование техники, ударов по мячу, остановок и ведения мяча. | | | | | |
| **Тема 10.5** Контрольно-итоговое занятие по разделу футбол. Двухсторонняя игра в мини футбол. | | | | | |
| **Раздел 11: Теоретическая подготовка 2 часа** | **Содержание учебного материала**  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта | | | | **Уровень усвоения**  **2** | |  |
|  | **Тематика учебных занятий** | | | | | |  |
| **Тема 11.1** Физкультура в профессиональной деятельности специалиста. | | | | | | **2** |
| **Раздел 12: Легкая атлетика и кроссовая подготовка 7 часов** | **Содержание учебного материала** | | | | Уровень усвоения | | **7** |
| Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре | | | | 2 | |
|  | **Тема 12.1** ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | | | | **2**  **2**  **2**  **1**  **117** |
| **Тема** 12.2 ОФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание. | | | | | |
| **Тема 12.3** ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча. | | | | | |
| **Тема 12.4** Контрольно-итоговое занятие по дисциплине. | | | | | |
| **Всего:** | | | | | |

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

1. **Структура и содержание учебной дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: |  |
| практические занятия |  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестре. | |