

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский строительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «Нижнетагильский
строительный колледж»

« 26 » 06 2019

Морозов С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,
дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Форма обучения – заочная

Срок обучения 3 год 6 месяцев

Уровень освоения: базовый

2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.01.2019 № 45 и на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 29.10.2013 №1199 «Об утверждении и перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования»

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительных колледж»

Разработчик:

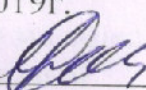
Сергин Владимир спепанович, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительных колледж»

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

« 25 » 06 2019г.

Председатель:



СОГЛАСОВАНО

на заседании Методсовета,

протокол № 6

« 26 » 06 2019г.

Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	7
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	24
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни;

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-------	---

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
Самостоятельная работа	166
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	166
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 3 семестре	

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

II курс

Наименование разделов и тем	№	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Введение в предмет	1	Цели, задачи предмета, содержание и оформление презентаций, содержание и оформление сообщений	2	ОК 8
Самостоятельная (внеаудиторная) работа				
Подготовить презентацию по теме «Легкая атлетика», презентация должна иметь: Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции Техника бега на средние дистанции Кроссовая подготовка				
Подготовить сообщение по теме «Плавание», сообщение должно иметь: Техника плавания способом «брасс». Техника плавания «Кроль на груди» Техника плавания «кроль на спине» Контрольные нормативы				
Подготовить сообщение по теме «Спортивные игры (баскетбол)» сообщение должно иметь: Техника владения мячом				
Техника игры в нападения Техника игры в защите Тактика игры.				
Подготовить презентацию по теме «Лыжная подготовка», презентация должна иметь: Теоретические сведения. Строевые упражнения Попеременные лыжные ходы Одновременные лыжные ходы Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно. Способы преодоления подъемов на лыжах, спуски. Повороты в движении.				
Способы торможения Контрольное прохождение дистанции				
Подготовить сообщение по теме «Спортивные игры (волейбол)» сообщение должно иметь: Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара.				
Техника изученных приёмов Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тактика нападения Тактика защиты				
			166	ОК 8

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал.

Оснащенные оборудованием:

- спортивный инвентарь.
- стенка гимнастическая
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для настольного тенниса.
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.
- маты гимнастические

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.
2. Ильинич, Гардарики, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2012. - 235с.
3. Евсеев, Ю.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. учеб. пособие. / Ю.И.Евсеев— М.: издательство Просвещение, 2013. - 127 с.

4. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Г.С.Никифорова. – М.издательство Просвещение, 2010. - 118 с.
5. Волков, В.Ю. Физическая культура. / В.Ю.Волков. 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та., 2011.- 143 с.
6. Лутченко, Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко.-М.:издательство Просвещение, 2012. - 125 с.
- 7.Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»,№ 540 (ГТО), от11 июня 2014 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/Д>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по техническим приемам и двигательным действиям базовых видов спорта. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Участие в различных видах соревновательной деятельности.</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>
<p>Знания</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p>	<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни;</p>	

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
"Нижнетагильский строительный колледж"

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.05«Физическая культура»
на основе ФГОС
для специальностей

08.02.01.«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

2019

Результатом освоения программы является освоение обучающимися общих компетенций (ОК):

ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-------	---

Критерии оценки по уровням деятельности с учетом формируемых компетенций на зачете

Уровни деятельности	Критерии оценки	Оцениваемые компетенции
Эмоционально-психологический	Имеет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК 8
Регулятивный	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ОК 8,
	Сдача контрольных упражнений нормативов и норм ГТО в установленный срок	
Социальный	Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	ОК 5,
Аналитический	-Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 8,
Творческий	-Владеет современными технологиями	ОК 8

	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
Самосовершенствование	Владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности	ОК 8

Оценочный лист уровня формирования компетенций на зачете.

Критерии оценки	Проявление признаков (0-1)
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	
Сдача учебных нормативов и норм ГТО в установленный срок	
Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	
Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	

Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
Владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

0- признак не проявился

1- признак проявился

7 баллов «5»;

6 баллов «4»;

5 баллов «3»

Комплект материалов по процедуре дифференцированный зачет

Допуском к итоговому контролю является:

- степень усвоения теоретических знаний

- результаты выполнения контрольных упражнений и норматив

- экспресс тесты. Тесты предназначены для наблюдения за динамикой развития и физической подготовленностью обучающихся. Проводятся на всех курсах обучения в начале и конце учебного года. Тесты (бег на скорость, выносливость, прыжки, метания, подтягивание и т.д.) позволяющие оценивать уровень развития основных физических качеств

- итоговый контроль осуществляется по данным текущего учета и специальной проверки знаний умений и навыков

- принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой

- к выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку

- обучающимся, в случае невыполнения ими по объективным причинам отдельных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача может быть положительно аттестована успеваемость при условии регулярного посещения ими учебных занятий

- итоговая оценка вносится в зачетную книжку обучающегося в виде дифференцированного бала

- оценка успеваемости обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны

- обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют контрольные требования, разработанные в соответствии с программой преподавателем физического воспитания по согласованию с врачом, с учетом

показаний, противопоказаний и функциональных возможностей. За выполнение этих требований обучающемуся выставляется зачет.