

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЛЬЯНОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ДИЗАЙНА

Актуализировано
Приказ № 367
от 03.09.14г

Контрольный
экземпляр

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

262019 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Базовый уровень

г. Ульяновск
2013

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности СПО

262019 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
Председатель ЦМК

Т.В.Арефьева

подпись

*Протокол заседания ЦМК
№ 6 от «30» мая 2013г.*

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
работе ОГОУ СПО ТЛПИД

Н.А. Матюнина

подпись

«__» _____ 20__ г.

Авторы-разработчики:

Слугина Е.А., руководитель физического воспитания

Козаченко А.И., преподаватель

Ф.И.О., должность

Рецензент:

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 262019 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», входящей в состав укрупненной группы специальностей 260000 Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров, 262000 Технология изделий легкой промышленности.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

В рамках учебной дисциплины формируются общие и профессиональные компетенции:

Общие компетенции

Код	Наименование результата обучения	№ тем
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество с применением строевых упражнений	Тема 1.1
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество по основам художественной гимнастике	Тема 1.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 1.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество, выполнять строевые упражнения для различных групп мышц	Тема 1.2.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 1.2.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 1.2.3
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для составления комплекса оздоровительной гимнастике	Тема 1.3
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 1.3
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество при ведении мяча	Тема 2.1

	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 2.1
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 2.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 3.6
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач во время изучение ходов	Тема 4.1
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач во время перехода с хода	Тема 4.2
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач во время спусков и подъемов	Тема 4.3
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач во время поворота	Тема 4.4
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач во время тактики прохождения дистанции	Тема 4.5
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 4.5
	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество для выполнения самостоятельной работы	Тема 5.1
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях на снарядах	Тема 1.2.3
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность при изучении нижнего приема	Тема 2.2
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Тема 3.1
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность при выполнении технике бега на средние дистанции	Тема 3.2
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при технике бега на длинные дистанции	Тема 3.3
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях при участии в соревнованиях	Тема 3.4
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в прыжках в длину	Тема 3.5

ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами для составления комплекса	Тема 1.3
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами при выполнении тактических задач	Тема 2.1
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами при овладении нападающего удара	Тема 2.2
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами при изучении передачи эстафетной палочки	Тема 3.4
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами при изучении упражнений по хореографии	Тема 5.1
ОК 10.	Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний во время метания гранаты	Тема 3.6

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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
ОК 10.	Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме зачёта	