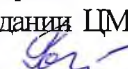



Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«ЕЛАБУЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»


Рассмотрено
на заседании ЦМК ОУД и ОГСЭ

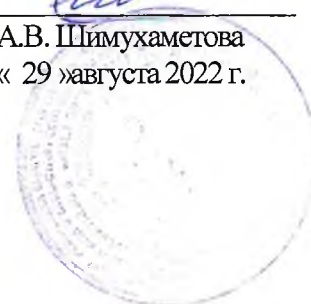

В.Г. Романова
«27» августа 2022 г.

Согласовано
Заместитель директора по УМР


О.С. Шарборина
«29» августа 2022 г.

Согласовано
Заместитель директора по УПР


А.В. Шимухаметова
«29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность: 09.02.07 Информационные системы и
программирование, квалификация программист**

г. Елабуга, 2022 г.

Рабочая программа разработана с учетом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1547 от 09 декабря 2016 года;

- Федерального закона 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. №441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик: Пестерев И.С. – преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке в области обслуживания радиоэлектронной техники.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся:

Л 9 – Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Л 14 – Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

Л 15 – Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Л 17 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения ОГСЭ.05 Физическая культура должны быть сформированы *общие компетенции:*

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **168** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;
самостоятельной работы обучающегося **8** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практических занятий	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме зачета – в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, дифференцированного зачета в восьмом семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальном развитии личности	Практических занятий и лабораторных работ	2	2,3
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практических занятий и лабораторных работ	14	2,3
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практических занятий и лабораторных работ	14	2,3
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на	Практических занятий и лабораторных работ	12	2,3

средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практических занятий и лабораторных работ	10	2,3
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практических занятий и лабораторных работ	10	2,3
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Практических занятий и лабораторных работ	10	2,3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практических занятий и лабораторных работ	10	2,3
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и	Практических занятий и лабораторных работ	10	2,3

нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практических занятий и лабораторных работ Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10	2,3
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практических занятий и лабораторных работ Отработка техники прямого нападающего удара	8	2,3
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практических занятий и лабораторных работ Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	8	2,3
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	2,3
Раздел 6. Лыжная подготовка		20	
Тема 6.1. Лыжная	Практических занятий и лабораторных работ	20	2,3

подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Самостоятельная работа		8	
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Легкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Легкоатлетическая гимнастика. Лыжная подготовка		8	3
		Зачет	10
		Дифференцированный зачет	2
		Всего:	168

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных элементов, упражнений);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия материально-технической базы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Оборудование спортивного комплекса;

- комплект нормативно – правовой документации по реализации ФГОС;
- инвентарь по видам спорта:

волейбол,

баскетбол,

футбол,

н/теннис,

гимнастика,

лыжная база.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор / интерактивная доска;
- аудиосистема.

3.2. Информационное обеспечение:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО (7-е издание) - М., 2020 г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018 г.

2. Васильков А.В. «Теория и методика физического воспитания»- Феникс, 2017 г.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2019 г.

5.Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. – Физкультура и спорт- 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО (7-е издание) - М., 2020. [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.academia-library.ru/>

2. Мобильное электронное образование - экосистема цифровых образовательных ресурсов для непрерывного обучения и развития [электронный ресурс] – режим доступа <https://mob-edu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения контрольных нормативов учитывая индивидуальные особенности. Критерием оценок по физической культуре являются качественные и количественные показатели, :степень овладения программным материалом, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Результаты обучения (освоение умения, усвоенное знание)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. - закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Выполнение нормативов и индивидуальных тестовых заданий.</p> <p>Выполнение рефератов, индивидуальных заданий.</p>
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Знать технику выполнения низкого старта Уметь выполнять прыжок в длину с места Бег на короткие, средние, длинные дистанции</p> <p>ВОЛЕЙБОЛ Знать правила игры Уметь выполнять нижнюю, верхнюю передачу Верхнюю прямую, нижнюю подачи Нападающий удар Блокирование Командная игра</p> <p>ОФП Знать технику безопасности при работе на тренажерах Уметь развивать группы мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхнего плечевого пояса - мышц спины - брюшного пресса - мышц ног <p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<p>Индивидуальный контроль Метод контроля: выполнение контрольных нормативов Групповой контроль Фронтальный контроль</p>

Результаты обучения (освоение умения, усвоенное знание)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь проходить дистанцию, выполняя технику передвижения классическими ходами</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременный - одновременный одношажный <li style="padding-left: 40px;">двухшажный <li style="padding-left: 40px;">безшажный <p>Коньковый ход</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременный - одновременный <p>Подъемы разными стилями</p> <p>Торможение и остановка на пологих спусках</p> <p>ГИМНАСТИКА</p> <p>Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости, координации</p> <p>Уметь выполнять</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед, назад - упражнение «мостик» - «колесо» - «шпагат», «полушпагат» - кувырок в движении <p>Уметь составить и показать гимнастический комплекс с элементами акробатики</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>Знать технику выполнения передачи эстафетной палочки</p> <p>Уметь выполнить</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в длину с разбега - Эстафетный бег 	

