

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
ГБПОУ Стерлитамакский профессионально – технический колледж

«Согласовано»

Методист ГБПОУ СПТК

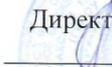
 Григорьева О.Д.

Экспертное заключение



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ СПТК

 Поваров А.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
Информационных и творческих
дисциплин

Протокол №4 от 25.11.2020

Председатель ПЦК

 Барменкова В.О.

Стерлитамак, 2020

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 «Информационные системы и программирование»
Квалификации выпускника -Разработчик веб и мультимедийных приложений

Организация-разработчик: ГБПОУ Стерлитамакский Профессионально – технический колледж

Разработчик: преподаватель Тимеряшев Д.Т.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций:

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, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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.

В результате освоения учебной дисциплины 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/понимать**:

- 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.

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	0
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
контрольные работы	
практические занятия	162
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	ОБЪЕМ ЧАСОВ	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
РАЗДЕЛ 1. Формирование физической культуры личности	Содержание учебного материала: Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
РАЗДЕЛ 2. Практический		24	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Практические занятия: 1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель. 6.Спортивная ходьба. Контрольно-оценочные занятия: 1.Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000м. 2.прыжки в длину с места и с разбега. 3.метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. Контрольно - оценочные занятия: 1.выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2.Выполнение упражнений с отягощениями и тренажерах. 3.Тестирование.	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры		34	
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Контрольно - оценочные занятия: 1.Прием мяча двумя руками сверху-20 раз. 2.Прием мяча двумя руками снизу-20 раз. 3.Передача мяча в парах через сетку40 раз. 4.Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток. 5.Игра в команде. 6.Правила игры. 7.Тестирование.	17	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.	16	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	<p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ведение мяча. 2.Передача мяча. 3.Прием мяча. 4.Броски по корзине. 		
	Зачет	1	
РАЗДЕЛ 4. Практический		26	
Тема 4.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба. <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000м. 2.Прыжки в длину с места и с разбега. 3.Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. 	12	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
Тема 4.2 Общая физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p>	6	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>

Тема 4.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. Контрольно - оценочные занятия: 1.Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2.Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3.Тестирование	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры		34	
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Контрольно - оценочные занятия: 1.Прием мяча двумя руками сверху-20 раз. 2.Прием мяча двумя руками снизу-20 раз. 3.Передача мяча в парах через сетку 40 раз. 4.Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток. 5.Игра в команде. 6.Правила игры. 7.Тестирование.	18	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 5.2 Баскетбол.	Содержание учебного материала: Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.	15	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	<p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ведение мяча. 2.Передача мяча. 3.Прием мяча. 4.Броски по корзине. 		
	Зачет	1	
РАЗДЕЛ 6. Практический.		48	
Тема 6.1 Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба. <p>Контрольно-оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000м. 2.Прыжки в длину с места и с разбега. 3.Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. 	10	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
Тема 6.2.Настольный теннис	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Правила игры. 2. Закрепление техники подачи. 3. Закрепление техники приема и нападающего удара. 4. Игра в настольный теннис с применением изученных техник. 	4	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>

Тема 6.3. Футбол	Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. 2. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам. 3. Закрепление техник игры в футбол	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 6.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках 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	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 6.4 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 6.5 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала: Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	Контрольно - оценочные занятия: 1.Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2.Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах.		
Тема 6.6. Гимнастика	Содержание учебного материала: Контрольно - оценочные занятия: 1.Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. 2. Отработка упражнений на параллельных брусьях. 3.Отработка гимнастических упражнений на перекладине	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Дифференцированный зачет	2	
ВСЕГО:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал.

Спортивный зал:

стенка гимнастическая – 10 шт.;

перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 10 шт.;

гимнастические скамейки – 7 шт.;

конь для прыжков – 1 шт.,

маты гимнастические – 10 шт.;

канат для перетягивания – 1 шт.;

лыжи – 17 шт.

секундомеры – 2 шт.

Спортивная площадка:

футбольное поле

элементы полосы препятствий;

спортивные снаряды – 5 шт.

Тренажёрный зал:

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 10 шт.;

велотренажер – 2 шт.;

пресс-скамья – 1 шт.;

беговая дорожка – 3 шт.;

фитнес-станция – 2 шт.;

штанга – 1 шт.;

массажное кресло – 2 шт.;

гири: 16 кг – 4 шт., 24 кг – 4 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания:

Основной источник:

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2017 ОИЦ «Академия»

Дополнительная литература:

1. «Физическая культура» 10-11 классы, автор В.И. Лях 7-е издание, М.: Просвещение, 2013г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. -366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.

3.2.2. Интернет-ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
- Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

- Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). www.goup32441.narod.ru

3.2.3. Периодические издания:

Периодические издания библиотеки ГБПОУ СПТК.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (основные умения усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>практические занятия, сдача нормативов, зачет, диф.зачет по курсу</p>
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>зачет, диф.зачет по курсу</p>