

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1547 (ред. от 01 сентября 2022 г.); с учетом Примерной образовательной программы (далее – ПООП) по специальности среднего общего образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной протоколом ФУМО по УГПС 09.00.00 от 15 июля 2021 г. № 3, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ Приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02 февраля 2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Магаданский политехнический техникум»

Разработчик:

преподаватель ГБПОУ МПТ Чепурная Т.Н.

Рекомендована: ЦК физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Протокол № 1 «23» сентября 2022 г.

Председатель ЦК Чепурная Т.Н.



Рассмотрена и одобрена:

Старший методист Асланян В.Ю.

«23» сентября 2022 г.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП СПО.

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

Цель учебной дисциплины содействовать освоению: эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде (ОК-4); проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (ОК-6); использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК-8).

В результате освоения учебной дисциплины студент *должен уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.

В результате освоения учебной дисциплины студент *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные принципы оздоровительной тренировки и правила определения величины нагрузки в соответствии со своими индивидуальными возможностями, чтобы укрепить здоровье, повысить физическую подготовку и стать более сильным, ловким и выносливым.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 168 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 154 часа;

самостоятельной работы студента 14 часов.

Программой не предусмотрены лекционные занятия, все теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>154</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>154</i>
лекционное занятие	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>14</i>
<i>в том числе внеаудиторная</i>	<i>14</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета 3-7 семестр дифференцированного зачета 8 семестр</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		14	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<p><u>Содержание учебного материала</u> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.</p> <p><u>Практические занятия</u> 1. На каждом занятии планируется выполнение подготовительных комплексов упражнений для занятий физической культурой. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u> 1. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	6	2
		8	3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		154	
Тема 2.1 Легкая атлетика	<p><u>Содержание учебного материала</u> Специально-беговые упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p><u>Практические занятия по легкой атлетике</u> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>	24	2

	<p>нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Стойка игрока и способы держания ракетки. Безшажные движения, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, накат. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, 	52	2
--	---	----	---

	<p>двусторонние игры на счет.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p>		
<p>Тема 2.4. Плавание</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Повороты. Проплыwanie дистанций до 100м избранным способом. Прикладные способы плавания.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости - воспитание координации движений - воспитание скоростно - силовых способностей. 	18	2
<p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, гирями. Упражнения с эспандерами, амортизаторами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>	18	2

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силы в ходе занятий атлетической гимнастикой - воспитание силовой выносливости - воспитание скоростно-силовых способностей - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) атлетической гимнастики.</p>		
<p>Тема 2.5.</p> <p>Спортивная аэробика</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ - аэробике. Техника выполнения движений в фитбол – аэробике. Техника выполнения движений в стретчинг – аэробике. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с легкими гантелями.</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе занятий.</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению, совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание выносливости - воспитание координации движений <p>3. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, направленности.</p>	18	2
	ВСЕГО:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (аренда), зала гимнастики, тренажерного зала, стадиона (городской стадион «Спарта»), плавательного бассейна (аренда).

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- столы, сетки, ракетки, шарики для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги с комплектом различных отягощений, утяжелители, гири);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастический ковер, фитболы, гимнастические палки);
- турники, брусья, шведская стенка, секундомеры, гимнастические маты, скамейки;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- эстафетные палочки; малые мячи, гранаты для метания.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр.

Вспомогательное оборудование:

- аптечка для оказания медпомощи

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. М.: Физкультура и спорт, 2016. – 112 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
5. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с. : ил. – Библиогр.: 16 назв.
6. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
7. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. Учебник / Ю.М. Макаров. - М.: Academia, 2018. - 240 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Дополнительные источники:

- 1) Информация о физической культуре: сайт. – URL: www.fizkult-ura.ru
- 2) База учебников по физкультуре: сайт. – URL: <https://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html>
- 3) Учительский портал. Методические разработки по физической культуре <https://www.uchportal.ru/load/100>
- 4) Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры: сайт. – URL: https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
В результате освоения учебной дисциплины студент <i>должен знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- основы здорового образа жизни;	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- основы олимпийского движения	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>Должен уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа

- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- владеть техникой выполнения движений выбранного вида спорта	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа
- работать с периодическими изданиями спортивной направленности	Практическое занятие, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа