

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии
Информационных систем

 Калмыкова И. М.

« 28 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

 Токарева Н. Х.

« 31 » августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: Разработчик веб и мультимедийных приложений.

Форма обучения: очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1547.

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчики:

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

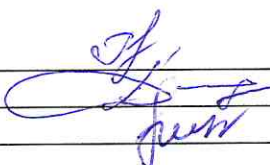
Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.


Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Информационных систем (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики



Брызгалова Л.Г.
Лобода А.А
Мирошниченко И.Е.

Председатель предметно-цикловой
комиссии Физ.воспитания и ДПМ



Брызгалова Л.Г

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП	30

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

Код	Наименование компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа,
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа учащегося	Объём часов	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел I. Теоретические сведения				
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 6 ступеней.	2	2	ОК01, ОК08
Раздел II. Практическая часть. - работа для самостоятельного изучения.				
1.Лёгкая атлетика.		30		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции до 100м. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно- силовых качеств на отрезках 60-100м.		2	ОК01, ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта.	6		
Тема 1.2.Прыжки в длину	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	ОК01, ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить технику прыжков в длину.	4		
1.3 Бег на средние дистанции	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	Самостоятельная работа. Выполнять комплекс упражнений на развитие выносливости.	4		

Тема 1.4. Метание гранаты.	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить технику метания с использованием мяча для большого тенниса.	4		
Тема 1.5 Кроссовая подготовка, бег на длинные дистанции	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Бег по пересечённой местности, финиширование. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить комплекс упражнений на развитие выносливости.	4		
Тема 1.6 Эстафетный бег	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	4		
Тема 1.7. Контрольные нормативы.	Бег на спринтерские, средние и длинные дистанции, прыжки, технические виды легкой атлетики.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости, силы..	4		
2.Волейбол.		30		
Тема 2.1 Правила волейбола. Основы техники игры.	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе. Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбо; правила игры.	6		
Тема 2.2.Техника игры в защите.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке,		2	ОК01,ОК08

	передача одной рукой. Приём снизу с подачи.			
	Самостоятельная работа. Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.	6		
Тема 2.3 Техника игры в нападении	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить комплекс упражнений нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.	6		
Тема 2.4. Тактика игры.	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.		3	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Изучить литературу по тактике игры в волейбол и практики судейства.	6		
Тема 2.5. Контрольные нормативы.	Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Отработать технику и тактику игры в волейбол.	6		
3.Баскетбол		30		
Тема 3.1 Правила игры, основные элементы техники	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.	5		
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.		2	OK01,OK08

	Самостоятельная работа. Отработать технику выполнения штрафных бросков и технику ведения мяча.	5		
Тема 3.3. Техника игры в защите.	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.		3	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Отработать технику владения и овладения мячом.	5	2	
Тема 3.4. Тактика игры в защите	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Отработать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	5	2	ОК01,ОК08
Тема 3.5. Тактика игры в нападении	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв.		2	
	Самостоятельная работа. Отработать индивидуальные тактические действий в нападении.	5	2	ОК01,ОК08
Тема 3.6. Контрольные нормативы	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.		2	
	Самостоятельная работа. Отработать приемы техники и тактики игры в баскетбол.	5	2	ОК01,ОК08
4. Гимнастика		26		
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения	Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении	4	2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Изучить гимнастическую терминологию, повороты на месте.			

Тема 4.2. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка	Виды упражнений спортивной гимнастики. Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить упражнения на развитие физических качеств, гимнастическая терминология.	8	2	
Тема 4.3. Способы проведения ОРУ. Акробатика. Упражнения для развития гибкости.	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Изучение акробатических элементов: «ласточка», «мост», кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках стойка на голове и руках, «колесо». Выполнение акробатической комбинации из изученных акробатических элементов		2	
	Самостоятельная работа Составить акробатическую комбинацию.	8	2	OK01,OK08
Тема 4.4. Контрольные нормативы.	Зачетные акробатические комбинации, контрольные нормативы ОФП.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа Выполнить упражнения на развитие физических качеств	6		
5 Лыжная подготовка		30		
Тема 5.1. Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Подготовить лыжный инвентарь для занятий.	4		
Тема 5.2 Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		2	
	Самостоятельная работа. Повторить строевых приемы на лыжах	4		
Тема 5.3. Техника попеременного двухшажного хода	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить прохождение дистанции 3-4 км изученными ходами.	4		
Тема 5.4. Техника одновременных ходов.	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.		2	OK01,OK08

	Самостоятельная работа. Выполнить прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.	4		
Тема 5.5. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.		2	
	Самостоятельная работа. Выполнить прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.	4	2	OK01,OK08
Тема 5.6. Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.		2	
	Самостоятельная работа. Выполнить катание с гор с выполнением изученных приемов.	4	2	OK01,OK08
Тема 5.7 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом.	6		
Раздел 7. Футбол		20		
Тема 7.1. Перемещения, ведение и передачи мяча.	Перемещения игрока различными способами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления, передачи мяча различными способами.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить технику владения мячом.	4	2	
Тема 7.2. Прием, остановка мяча, удары по мячу.	Прием и остановка мяча ногой, туловищем, головой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой. Удар головой по летящему мячу.		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить технику владения мячом.	4		
Тема 7.3. Обводка соперника, отбор мяча.	Упражнения с обводкой стоек, отбор мяча на месте и в движении		2	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Выполнить упражнения на развитие физических качеств.	4		
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении, взаимодействие игроков.	Индивидуальные действия игрока в защите и нападении. Групповые действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении.		3	OK01,OK08
	Самостоятельная работа. Изучить литературу по футболу.	4		

Тема 7.5. Двухсторонняя игра.	Игра в футбол с использованием изученных технических и тактических приемов.		2	ОК01,ОК08
	Самостоятельная работа. Выполнить упражнения на развитие ловкости.	4		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.
ул. Алюминиевая д.60, ауд.216

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

Тренажёрный зал общефизической подготовки:

- 1.Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/,тренажер силовой «Эксер» ДН-8171,
- 2.Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели,
- 3.Блины,
- 4.Гиря, Магнитола PHILIPS AZ 2045|14.
- 5.Гимнастические стенки,
6. Велотренажер,
- 7.Мини - степар (тренажер) ДН 8101,
- 8.Тренажер для бицепса ПС 20.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Физическая: культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - Серия: Профессиональное образование.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - М.: Изд. центр Академия, 2015. - 304 с., ил.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 336 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2014. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиева Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2015. – 176 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

4. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 01, ОК08
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 01, ОК08

основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 01,ОК08
--------------------------------	---	------------

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника