Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики

«Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

 среднего профессионального образования

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Чебоксары 2023

УТВЕРЖДЕНА

|  |
| --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и на основе примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и ПООП |

Приказом № \_\_\_\_

от " \_\_\_ "\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии иностранных языков

Протокол №\_\_\_\_ от "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Титова Е.В./

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  |

#

#

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |

**1*.* ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельностиПользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | 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** **«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы**  | **176** |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 176 |
| *Самостоятельная работа****[[1]](#footnote-1)*** |  |
| **Промежуточная аттестация - дифференцированные зачеты** |  |

***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*** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | ***2*** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 1.1.******Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспеченииздоровья |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ***  |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | ***40*** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 2.1.*** ***Бег на короткие дистанции.******Прыжок в длину с места*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта |
| 2. Техника прыжка в длину с места |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражненийСовершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишированияСовершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** |
| ***Тема 2.2.*** ***Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника бега по дистанции |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финишированияРазучивание комплексов специальных упражненийТехника бега по дистанции (беговой цикл)Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный нормативТехника бега на дистанции 3000 м, без учета времениТехника бега на дистанции 5000 м, без учета времени |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| ***Тема 2.3.*** ***Бег на средние дистанции******Прыжок в длину с разбега.******Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника бега на средние дистанции. |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юношиВыполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шаговТехника прыжка «в шаге» с укороченного разбегаЦелостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный нормативТехника метания гранатыТехника метания гранаты, контрольный норматив |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| **Раздел 3. Баскетбол** | ***40*** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 3.1.*** ***Техника******выполнения ведения******мяча, передачи и******броска мяча в******кольцо с места*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с местаОвладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| ***Тема 3.2.*** ***Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча вкольцо с местаСовершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок |
| ***Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика*** |
| ***Тема 3.3.*** ***Техника выполнения******штрафного броска,******ведение, ловля и******передача мяча в******колоне и кругу,******правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругуСовершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** |
| ***Тема 3.4.******Совершенствование******техники владения******баскетбольным******мячом*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцоСовершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** |
| **Раздел 4. Волейбол** | ***36*** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 4.1.*** ***Техника******перемещений, стоек,******технике верхней и******нижней передач******двумя руками*** | ***Содержание учебного материала***  |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| 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. Страховкау сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещенияОтработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действияигроков, взаимодействие игроков |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| ***Тема 4.2.******Техника******нижней подачи и******приёма после неё*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| ***Тема 4.3.******Техника******прямого******нападающего удара*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Отработка техники прямого нападающего удара |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** |
| ***Тема 4.4.******Совершенствование******техники владения******волейбольным******мячом*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадкеУчебная игра с применением изученных положений.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | ***10*** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 5.1******Легкоатлетическая******гимнастика, работа******на тренажерах*** | ***Содержание учебного материала***  |  |
| **1. Техника коррекции фигуры** |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышцКруговая тренировка на 5 - 6 станций |
| ***Самостоятельная работа обучающихся***  |
| ***Раздел 6. Лыжная подготовка*** | ***38*** | ***ОК3******ОК 4******ОК 6ОК 7******ОК 8*** |
| ***Тема 6.1.*** ***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)).  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| 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 обучающихся***  |
| ***Раздел 7.*** | ***Туризм*** | ***10*** |  |
| ***Тема 7.1.******Туризм*** | ***Содержание учебного материала*.**  | ***ОК3******ОК 4******ОК 6******ОК 7******ОК 8*** |
| 1.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности.  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** |
| Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода |
| ***Промежуточная аттестация*** |  |  |
| ***Всего:*** | ***176*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «**

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

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

* + 1. **Электронные издания**
1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
	* 1. **Дополнительные источники**

1.Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы контроля*** |
| умения:• 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) | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Примеры форм и методов контроля и оценки• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;• Тестирование….• Контрольная работа ….• Самостоятельная работа.• Защита реферата….• Семинар• Защита курсовой работы (проекта)• Выполнение проекта;• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)• Оценка выполнения практического задания(работы)• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией…• Решение ситуационной задачи…. |
| знания: • 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. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)