Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Утверждаю_____
директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
/Г.Ю.Адаева/
Приказ № 1 от 29 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

2 курс, приём 2021 г
2022-2023 уч.гг

2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1547).

Организация-разработчик: ГАПОУ«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»
Разработчик:
Кулаженков В.И.преподаватель ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и ОБЖ
протокол №1, от 29.08.2022 г
Председатель ПЦК ФК и ОБЖ /_____/ Ибрагимов А.В.

Рассмотрена на заседании педагогического совета ГАПОУ«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 29.08.2022 г
председатель педагогического совета:_____/ Т.Ю.Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»
Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл профессиональной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- объяснять изученные упражнения; технику выполнения, выделяя главные элементы, определить их взаимосвязь.
- определить и продумать ошибки в выполнении упражнений; определить причину и способы их исправления.
- правильно подавать команды, чётко разграничивая исполнительную и предварительную часть команды.

знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
-иметь представления о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;
- основы здорового образа жизни;
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- самоопределение в физической культуре;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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)	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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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)	*168*
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	*166*
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «_Физическая культура_»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	***Теоретические сведения.***	8ч.	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов в ССУЗ	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности .Основные положения организации физического воспитания в ССУЗ. Инструктажи по технике безопасности. **Примечание:** Теоретические занятия проводятся в начале каждого семестра Самостоятельная работа:ЗОЖ	2ч. 6ч 8ч	1
Раздел 2. **Тема 2.1** **Бег на короткие дистанции.**	Практический раздел. Лёгкая атлетика. Специально беговые упражнения. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег. Передача эстафетной палочки. Контрольные упражнения на 60м.;100м.;200;500. Самостоятельная работа: Челночный бег 10м х3. 60м;100;200;500.	**66ч.** 16ч. 16ч.	2 3
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения на 1000м;1500м;3000м (юноши); 1000м;1500м;2000м(девушки). Самостоятельная работ: Бег 1000м;1500м;2000м;3000м.	16ч. 16ч.	3

Тема 2.3 **Прыжоки в длину.**	Специальные упражнения. Прыжок с места и разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок « прогнувшись» и «согнув ноги». Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по прыжкам в длину с разбега. Самостоятельная работа: Прыжок в длину с места;	16ч 16ч.	2
Тема 2.4 **Прыжок в высоту с раэбега.**	Специальные упражнения. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Прыжок с разбега «перешагивание» и «перекидной». Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по прыжкам. Самостоятельная работа: Прыжок в высоту с разбега.	18ч. 18ч.	2
Раздел 3. **Тема 3.1** **Баскетбол**	Баскетбол Стойки и перемещения, бег с изменением направления, повороты, остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча от груди. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Бросок двумя руками от груди, одной от плеча, в прыжке. Передвижения. Стойки защитника, выбивание, вырывание мяча. Финты на передачу. Учебная игра. Правила соревнований. Самостоятельная работа: Передача и ловля. Ведение и бросок на время. Броски в кольцо на точность.	**32 ч** 32ч.	2.

Раздел 4. **Тема 4.1 Строевые упражнения.**	Гимнастика Строевые упражнения: построения и перестроения из шеренги и колонны; перестроения в движении; размыкания и смыкания(уступами и по расчёту). Повороты на месте; ходьба на месте и в движении; с закрытой и открытой петлёй; «спиралью». Самостоятельная рабата: Повороты на месте. Ходьба на месте.	**38ч.** 6ч. 6ч.	3.
Тема 4.2 Лазания и перелезание	По гимнастической скамейке; гимнастической стенке; по канату в три приёма; перевалом через бревно; по – пластунски. Самостоятельная работа: Перелезание через бревно с опорой на руки и ногу. Лазание по – пластунски.	8ч. 8ч.	3.
Тема 4.3 Акробатика.	Кувырок вперёд, назад; длинный кувырок; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; переворот в сторону; мост опусканием назад. Самостоятельная работа: Длинный кувырок, прыжком. Сед в полушпагат, шпагат. Переворот в сторону.	8ч. 8ч.	2.

Тема 4.4 Упражнения в висах и упорах.	Простые и смешанные висы; размахивание изгибами, соскок махом ног вперёд; подъём переворотом на нижнюю жердь из виса стоя. Из виса лёжа на нижней махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Самостоятельная работа: Подъёмы из виса. Махи в упоре.	8ч. 8ч.	2.
Тема 4.5 Опорный прыжок	Вскок в упор присев – соскок «прогнувшись»; прыжок через козла в ширину; прыжок «согнув ноги»; прыжок боком через коня в ширину. Самостоятельная работа Прыжки через козла. Прыжки через коня.	8ч. 8ч.	3.
Раздел 5. **Тема 5.1** **Строевые приёмы и передвижения на лыжах.**	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах: ОБХ; ОДХ; п/п 2хШХ; ООХ; переход с попеременных ходов к одновременным и обратно. Коньковый ход. Самостоятельная работа: Передвижения на лыжах.	**20ч.** 10ч. 10ч.	3.

Тема 5.2 Спуски и подъёмы.	Спуск в основной стойке; стойке отдыха; подъём «лесенкой», «ёлочкой». Контрольные упражнения. Сдача нормативов:3 км.-девушки;5 км.-юноши. Самостоятельная работа: Спуски. Подъёмы. Торможения.	10ч. 10ч.	2.
Раздел 6. **Тема 6.1 Передачи и подачи.**	Волейбол. Верхняя передача над собой, в парах; приём мяча снизу. Передача через сетку. Нижняя прямая подача; боковая; верхняя прямая. Учебная игра, правила соревнований. Самостоятельная рабата: Приём сверху. Приём снизу. Двусторонняя игра.	**32ч.** 32ч.	2.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, лыжной базы, спортивного городка. _____.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные. Скакалки, обруча, гимнастическая стенка, гимнастические маты, волейбольная сетка, набивные мячи.
Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.
Оборудование лыжной базы: лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки.
Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования/[Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].-12-е изд., стер.- М..: Издательский центр «Академия», 2012.-176с. Реком ФГУ «ФИРО»

2.Муллер А.Б. Дядичкин Н.С.Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО.- М:Изд. Юрайт.. 2017.-424 с.

Дополнительные источники:

1.Гимнастика. М.А. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: «Академия»,2001.

2.Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: «Мастерство»,2002.

3..Настольная книга учителя физической культуры. Б.И.Мишин. - М.: Издательство «Аристель», 2003.

4.Лыжный спорт. И.М. Бутин. М.: «Академия»,2004.

5.Спортивные игры. Ю.А. Железняк, Ю.П.Портнов.- М.: «Академия»,2004.

6.Лёгкая атлетика. А.Р. Жилкин, В.М. Кузьмин. – М.: «Академия»,2005.

7.Физическое воспитание. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко. - М. : «Высшая школа», 2008.

8.Теоретические основы физической культуры. С.И. Жданов. /Учебное пособие. - ОГТИ, 2010.

9.Физическая культура. В.И.Лях. - М, : «Просвещение»,2011

Интернет – ресурсы:

http: // window. edu. ru/ window catalog/ pdf2txt?p id=1564

http://www.mgau.ru/files/ otchet2008g.doc/

http://www/referat-911.ru/referat/fizkultura/2objekt77521.html

http://www/book-ua.org/FILES/tekstbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://www.fizkulturavscykole.ru.

http://sportferus.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения.	
-иметь представления о роли физической культуре в обшекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Учебный диалог.
-объяснять изученные упражнения; объяснять технику выполнения, выделяя главные элементы, определить их взаимосвязь.	Учебный диалог.
-показать упражнение, сопровождая его объяснением подчёркивая в показе главные элементы.	Опрос, показ.
-определить и продумать ошибки в выполнении упражнений; определить причину и способ исправления.	Показ, опрос, апробация.
Правильно подать команду, чётко разграничивая предварительную и исполнительную часть команды.	Опрос, показ.
Знания.	
-основы здорового образа жизни;	Учебный диалог.
-уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;	
--достижения жизненных и профессиональных целей;	Апробация
-самоопределение в физической культуре;	Самостоятельная работа.
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Тестирование.
-Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое занятие.