

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

«29» апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

квалификация: программист

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44936) и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (регистрационный номер: 09.02.07-170511, дата регистрации в реестре: 11.05.2017).

Рассмотрена на заседании ПЦК общегуманитарных дисциплин, физической культуры и ОБЖ.

протокол № 9 от «22» апреля 2020 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Мартьянов Анатолий Васильевич, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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:

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:**

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими способность:

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.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	158
<i>Самостоятельная работа</i>	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура у профессиональной подготовки и развитие личности	Содержание учебного материала		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		40	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 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 упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
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, финиширования	2	

	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
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 – юноши	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Баскетбол		40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
	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 места	6	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6	
Тема 3.2. Техника	Содержание учебного материала		

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	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 в кольцо с места	4	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	4	
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 передача мяча в колоне и кругу		
	2. 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 передача мяча в колоне и кругу	5	
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 с места под кольцо	3	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	8	
Самостоятельная работа обучающихся	1		
Раздел 4. Волейбол		36	ОК3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала		ОК 4
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		ОК 6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 7

технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	4	ОК 8
	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	3	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	4	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	5	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	
Самостоятельная работа обучающихся	1		

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	ОК3
Тема 5.1 <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	Содержание учебного материала		ОК 4
	1. Техника коррекции фигуры		ОК 6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 7
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	6	ОК 8
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 6. Лыжная подготовка		38	ОК3
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 4
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		ОК 6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 7
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	8	ОК 8
	Полуконьковый и коньковый ход.	6	
	Передвижение по пересечённой местности.	6	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	
	Катание на коньках.	4	
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал

Оборудование:

- баскетбольные (12)
- волейбольные мячи (12)
- футбольные мячи (2);
- баскетбольные щиты(2),
- ворота для минифутбола (2),
- сетка для волейбола;
- стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон,
- ракетки для игры в бадминтон,
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

Тренажерный зал с оборудованием для силовых упражнений;

Оборудование для занятий аэробикой:

- гимнастические коврики (25),
- скакалки (25);
- гимнастическая перекладина (1)
- шведская стенка;
- секундомер;
- мячи для тенниса;

Оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки;

- лыжи (25);
- лыжные палки (25);
- лыжные ботинки различных размеров (25);

Технические средства обучения:

- музыкальный центр (1);
- электронные носители с записями упражнений,
- выносные колонки (2),
- микрофон (1) ,
- компьютер (1),
- мультимедийный проектор (1),
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений (1).

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

Печатные издания:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

Дополнительные источники:

- Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013

Электронные издания (электронные ресурсы):

- Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>, свободный
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>, свободный
- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный
- ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>, свободный
- Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>, свободный
- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный
- Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
умения: <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>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 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

	<p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>практического задания(работы)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией• Решение ситуационной задачи
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------