

Учреждение – профессиональная образовательная организация «Ульяновский техникум экономики и права Центросоюза РФ»
--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

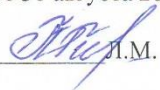
по специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
по программе подготовки специалистов среднего звена

г. Ульяновск

2022

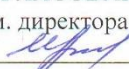
ОДОБРЕНА
цикловой комиссией
общеобразовательных, ОГСЭ дисциплин

Протокол №1 от 31 августа 2022г.

Председатель  А.М. Гончаренко

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта (далее – ФГОС) по специальности
среднего профессионального образования
(далее СПО) 09.02.07 Информационные
системы и программирование

Зам. директора по учебной работе
 О.Н. Холтобина
« 31 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ИНМР
 И.И. Алешина
« 31 » 08 2022 г.

Разработчик:

Герасимова О.И., преподаватель УПОО «Ульяновский техникум экономики и
права Центросоюза РФ»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.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 ОГСЭ.05 Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация программы осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в	ЛР 9

ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы при очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
<i>Самостоятельная работа</i>	12
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	156
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	152
в том числе в форме практической подготовки	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Подготовка докладов, сообщений</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1. Основы физической культуры			2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9, 11
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальном развитии личности	Содержание учебного материала			
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика			36	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9, 11
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		14	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1	1	
	2. Техника прыжка в длину с места	1	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	1	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		10	
	1. Техника бега по дистанции	1	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	2	

	Разучивание комплексов специальных упражнений			
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	1	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	1	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<i>Содержание учебного материала</i>		12	
	1. Техника бега на средние дистанции.	1	1	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	2	
	Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Раздел 3. Баскетбол			36	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9, 11
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>		6	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	2	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в	<i>Содержание учебного материала</i>		8	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	1	2	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>			

движении, ведение –2 шага – бросок	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	2
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		16
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	1	2
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	2
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	1	2
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		6
	1. Техника владения баскетбольным мячом	1	2
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	2
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		

Раздел 4. Волейбол			34	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9, 11
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		16	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1	2	
	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.	2	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча	2	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Нападающие удары. Блокирование нападающего удара	2	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Страховка у сетки	2	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	2	2	
	Отработка тактики игры: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		4	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	1	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		4	
	1. Техника прямого нападающего удара	1	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения Волейбольным	Содержание учебного материала		10	
	1. Техника прямого нападающего удара	1	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	2	

мячом	Учебная игра с применением изученных положений.	2	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9, 11
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		10	
	1. Техника коррекции фигуры		2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 6. Лыжная подготовка			38	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9, 11
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		38	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках))	1	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	2	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	2	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	2	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	2	
	Полуконьковый ход	2	2	
	Коньковый ход	2	2	
	Передвижение по пересечённой местности	2	2	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	2	

	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	2	
	Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)	2	2	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение	2	2	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение	2	2	
	Катание на коньках	2	2	
	Техника и тактика бега по дистанции	2	2	
	Бег на дистанции до 500 метров	2	2	
	Подвижные игры на коньках	2	2	
	Дифференцированный зачет		2	
Всего:			156	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	Кроссовая подготовка		2	
	Кроссовая подготовка		2	
	Бег по стадиону		2	
	Бег по стадиону		2	
	Бег по стадиону		2	
	Бег по пересечённой местности до 5 км		2	
Итого:			168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- теннисные столы;
- мячи в/б, мячи б/б, мячи футбольные;
- маты гимнастические;
- гимнастический «Конь», гимнастический «Козёл»;
- секундомеры;
- гантели.

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Основная:

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1. - <https://www.book.ru/book/919382>

Дополнительная:

1. Теория и история физической культуры (СПО): учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. – М.: КноРус, 2018. — 448 стр.- СПО. — ISBN 978-5-406-06391-0. - <https://www.book.ru/book/929082>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь :	
- бегать на короткие дистанции от 60 -до 400м. с максимальной скоростью;	дифференцированный зачёт
- бегать на средней дистанции от 800 до 3000 м в доступном темпе;	дифференцированный зачёт
- ходить на лыжах основными способами;	зачёт
- прыгать в длину и в высоту с разбега;	зачёт
- метать гранату на дальность;	дифференцированный зачёт
- выполнять комбинацию движений с предметом и без предметов;	зачёт
- играть в одну из спортивных игр по правилам;	дифференцированный зачёт
- использовать физические упражнения и игры с целью отдыха, восстановления силы, укрепления здоровья, развития физических качеств;	зачёт
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :	
- о гигиене сна, питания, труда и отдыха;	зачёт
- о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;	зачёт
- основные приёмы самоконтроля;	зачёт
- о правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей.	зачёт