

приложение 2.4

к ОПОП по *специальности*
09.02.07 Информационные системы
и программирование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.

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

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Дмитренко Павел Владимирович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных
и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

Руководитель кафедры _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

2.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК1-9 ЛР 9.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	211
в т.ч. в форме практической подготовки	152
в т.ч.:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	152
<i>Самостоятельная работа²</i>	18
<i>Консультации</i>	7
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах				Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3				
		2к.	3к.	4к.	5к.	
Введение						
	ТЗ. 1Инструктаж, входной контроль. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). ТЗ. 2Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.(Раздел 4). Консультация по разделу «Баскетбол» Консультация по разделу «Легкая атлетика»	2 2 1 2	2 2 1 1	1 13 13		ОК-1-9 ЛР-9
	Итого по разделу:	7	6	27		

Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПЗ. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2		ОК-1-9 ЛР-9
	ПЗ. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2		
	ПЗ. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	2		
	ПЗ. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	2		
	ПЗ. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2		
	ПЗ. 6 Техника прыжка в длину с места					
	ПЗ. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2			
	ПЗ. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2			
	ПЗ. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2			
		18	16	10		
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	2	2	2		
	Итого по разделу:	20	18	12		

Раздел 2.Настольный теннис	ПЗ. 10 Терминология. Правила настольного тенниса.	2				
	ПЗ.11 Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста.	2				
	ПЗ. 12 Поддачи. Удар «толчок ». Подставка. Подрезка справа-слева.	2				
	ПЗ. 13 Накат ракеткой справа и слева. Основы судейства игры.	2				
	Итого по разделу:	8				
	Итого по разделу:	8				

Раздел 3.Баскетбол	ПЗ.14Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2		ОК-1-9 ЛР-9
	ПЗ.15Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2		
	ПЗ.16Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2		
	ПЗ. 17Совершенствование технических приемов в баскетболе.	2	2	2		
	Техника штрафного броска.	2	2	2		
	ПЗ.18Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	2		
	ПЗ. 19Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2	2		
	ПЗ.20 Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2		2		
	ПЗ.21 Учебная игра. Судейство.	2		2		
		16	12	16		

	Самостоятельная подготовка: Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	2	1			
	Итого по разделу:	18	9	16		
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПЗ. 28 Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2		ОК-1-9 ЛР-9
	ПЗ. 29 Совершенствование нижней прямой и боковой подачи.	2	2	2		
	Нижняя передача.	2	2	2		
	ПЗ. 30 Совершенствование верхней прямой подачи.	2	2	2		
	Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2			
	ПЗ. 31 Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2			
	ПЗ. 32 Совершенствование нападающего удара и технических приемов.					
		12	12			
	Самостоятельная подготовка: Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	2	1			
	Итого по разделу:	14	13	8		
Раздел 4. Волейбол.	ПЗ. 22 Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2		ОК-1-9 ЛР-9
	ПЗ. 23 ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости.	2	2	2		
	ПЗ. 24 ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.					
	ПЗ. 25 ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2			
	ПЗ. 26 ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2			
	ПЗ. 27 Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусках.	2	2			
		2	2			

		2				
		2				
		2				
		16	10			
	Самостоятельная подготовка: Спортивные и подвижные игры.	2				
	Итого по разделу:	18	10	4		
Раздел 6. Легкая атлетика.	ПЗ. 36 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10 по 10 метров.	2				
	ПЗ. 37 Бег 100 м. Прыжок в длину с места.	2				
	ПЗ. 38 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2				
	ПЗ. 39 Кроссовый бег на 2000-3000 м.	2				
	ПЗ. 40 Прыжок в длину с разбега.	2				
	ПЗ. 41 Прыжок в длину с разбега – зачёт	2				
	Итого по разделу:	12		6		
	Самостоятельная подготовка: Спортивные и подвижные игры.	2				
	Занятия в спортивных секциях.					
	Итого по разделу:	14				
Раздел 7. Футбол.	ПЗ. 44Элементы футбола: ведение, передачи, жонглирование.	2		2		
	ПЗ. 45Элементы футбола: удары, отбирание, обманные действия.	2		2		
	ПЗ. 46Двухсторонняя игра в футбол	2		2		
		6				
	Самостоятельная подготовка: Спортивные и подвижные игры.					
	Занятия в спортивных секциях.					

	Итого по разделу:	6		6		
Всего:		105	58	48		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный комплекс: спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; теннисные столы; теннисные сетки и ракетки; мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; гранаты; яма для прыжков в длину; секундомеры; баскетбольные щиты; тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины, техническими средствами обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading->Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;