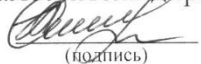


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ МО «СЕРПУХОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР


(подпись)

Вялых Г.В.

28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа


(подпись)

Федорова Т.В.

31 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик (и) Семичаснова Елена Владимировна

Рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин (корпус №1).

Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии



Н.В.Снядовская

СЕРПУХОВ

2020

Рабочая программа учебной дисциплины/профессионального модуля ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Серпуховский колледж»

Разработчик: Семичаснова Елена Владимировна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование .

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Программа относится к циклу дисциплин обще гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ).

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 168 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося не предусмотрена.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	168
Самостоятельная работа	-
Учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема1.	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	3	

качеств	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	40	
	Контрольные работы		

	Самостоятельная работа студентов		
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств.	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		60
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
Тема 5. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		34
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
	Содержание учебного материала		ОК3

Тема 6. Развитие физических качеств	Атлетическая гимнастика		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Развитие силы, силовой выносливости методом круговой тренировки		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	20	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа студентов		
Промежуточная аттестация		2	
Всего:			168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, зала для настольного тенниса и открытых игровых площадок.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Маты гимнастические;

Гимнастические скамейки;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Форма спортивная;

Сетка волейбольная;

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Ядро;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

Стенды:

1. «Спорт – информация»

2. «Наши таланты»

3. Стенд ВСК ГТО (нормы и требования ГТО)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 8-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2019г.

Дополнительная литература

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 19-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2018г.

Интернет-ресурсы:

ЭБС «Академия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<i>Общие компетенции</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	«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,	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
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.		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		

<ul style="list-style-type: none"> • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
---	--	--