Подписано цифровой подписью: Горьков Юрий Иванович

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)
(базовая подготовка)

Квалификация: Техник по информационным системам

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев

Орёл, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Разработчик: Цуканов О.Е., руководитель физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Серёгина Е.В.

Рабочая программа утверждена на заседании НМС БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель НМС _____ Соловьёва Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	3
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности: 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Специалист по информационным системам должен обладать общими компетенциями включающими в себя способность:
ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
творческая работа домашняя работа составление комплексов упражнений выполнение упражнений	2 54 52 60
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1		4	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Творческая работа на тему: Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Творческая работа на тему: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
Раздел 2 Легкая атлетика		98	

Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	20	2
	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Кроссовый бег; бег на средние дистанции; бег на короткие дистанции; бег «с хода» на 20-40 м. Переменный бег; повторный бег. Бег по повороту. Эстафетный бег. Развитие быстроты, выносливости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: бег 100м., бег 500м. (девушки), бег 1000м. (юноши).	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.1; составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств, составление комплекса упражнений для развития выносливости. Переменный бег до 20 минут.	27	
Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала	15	2
	Техника выполнения прыжка в длину, в высоту. Правила соревнований по прыжкам. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы». Подбор индивидуального разбега. Прыжки с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подбор индивидуального разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега.	3	

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.2; составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести; выполнение прыжковых упражнений (прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки в длину)	15	
Тема 2.3 Метание	Содержание учебного материала	5	2
	Техника метания гранаты. Правила соревнований по метанию. Влияние метательных упражнений на профессиональные качества. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Метание гранаты с разбега (юноши -700г., девушки – 500г.). Подбор индивидуального разбега. «Скрестный шаг» Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: метание гранаты с разбега (500г - девушки, 700г. - юноши).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.3; составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств, силы плечевого пояса; выполнение метательных упражнений.	10	
Раздел 3 Гимнастика		62	
Тема 3.1 Элементы акробатики	Содержание учебного материала	8	2
	Общие понятия строевой подготовки: «фланг», «интервал», «дистанция», строевые упражнения в движении. Страховка и самостраховка изучаемых упражнений. Техника акробатических упражнений. Техника безопасности.		

	Практические занятия: <u>Юноши</u> Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок вперед с разбега через препятствие (высота 100-105 см.). Стойка на голове и руках силой, (с поддержкой). Переворот с 2-3 шагов в сторону (колесо).С разбега толчком двух ног о мостик – кувырок вперед на горку матов. Подъем разгибом с головы с горки матов до 40 см. Соединение элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП. <u>Девушки</u> Кувырок назад из седа, полушпагат, переворот в сторону (колесо). Два кувырка вперед, кувырок прыжком. Стойка на руках (с помощью). Мостик из положения стоя (с поддержкой и без). Равновесие на правой (левой) ноге. Переворот боком, прыжок прогнувшись. Стойка на лопатках, переворот через правое (левое) плечо. Соединение элементов. Комбинация из освоенных элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: выполнение комбинация из освоенных элементов; сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.1; составление комплекса упражнений на развитие гибкости	10	
Тема 3.2 Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья) (юноши)	Содержание учебного материала	13	2
	Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях. Страховка и самостраховка изучаемых упражнений. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Перекладина Размахивания в висе изгибами, с поворотами. Подъем в упор силой. Оборот назад (вперед) верхом, подъем переворотом. Соскоки махом назад, махом вперед с поворотом на 90 гр.. Подтягивание. Подъем разгибом. Соединение		

	разученных элементов в короткие комбинации. Развитие силы, ловкости. Элементы ППФП.		
	Брусья Размахивания в упоре на предплечиях, подъем махом назад (разгибом), угол, сед ноги врозь, стойка на плечах. Стойка на плечах махом. Соскок махом назад (вперед). Соскок с поворотом налево, кругом. Соединение элементов. Развитие силы, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: подтягивания в упоре на перекладине; подъем переворотом; подъем разгибом .Отжимание в упоре на брусьях; выполнение комбинации из освоенных элементов на брусьях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.2; составление комплекса упражнений на развитие силы. Подтягивания в висе на перекладине.	11	
Тема 3.2 Элементы художественной гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала	13	2
	Техника выполнения упражнений по художественной гимнастике Техника безопасности		
	Практические занятия: Сочетание движений различными частями тела :приседание с наклоном вперед и движением руками; выпады с наклоном туловища; сгибание рук в упоре лежа с подниманием ноги. Разучивание с 1 по 5 позиции ног. Пружинящие приседы и повороты на 180гр., переступания на носках. Прыжки со скакалкой: на двух, одной, со сменой ног, скрестные с двойным вращением скакалки; комбинация со скакалкой на 32 счета. Упражнения с лентой. Развитие гибкости, координации.		
	Контрольные тесты: зачетная комбинация со скакалкой на 32 счета; зачетная комбинация с лентой. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, в сед до 90гр.(ноги не фиксируются).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.2; составление комбинации со скакалкой.	11	

Тема 3.3 Опорный прыжок	Содержание учебного материала		2
	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, коня. Техника безопасности		
	Практические занятия: Юноши Козел в ширину (высота 120 см.); прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Конь в длину (высота 120-125 см.); прыжок углом, толчком одной ноги о мостик (мостик сбоку), прыжок ноги врозь. Девушки Козел в ширину (высота 110-120 см.); прыжок в упор присев; соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.	5	
	Контрольные тесты: опорный прыжок через коня – ноги врозь (конь в длину, высота 120см.);(юноши); опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, высота 115см.) (девушки)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.3; составление комплекса упражнений на развитие ловкости, прыгучести.	10	
Раздел 4 Спортивные игры		100	
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	17	2
	Использование технических приемов при игре в защите и нападении. Правила игры. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Перемещение и стойки: бег с максимальной скоростью от 5 до 30м. различными способами (лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком вперед). Приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча двумя руками сверху. Передача мяча в стену на месте, изменяя высоту касания мяча и расстояния до стены. Ведение мяча: с		

	изменением высоты отскока, скорости, направления; ведение с сопротивлением защитника; ведение без зрительного анализатора. Броски мяча в корзину: бросок двумя руками от груди (девушки); бросок одной рукой от плеча (юноши). Броски в движении после ведения и передачи. Тактика нападения и защиты (командные и индивидуальные действия). Взаимодействия игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.		
	Контрольные тесты: ведение мяча - упражнение « восьмерка»; штрафные броски по кольцу; броски по кольцу в движении (одной рукой сверху); передача мяча в стену за 30 сек.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.1; изучение правил по баскетболу.	20	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	26	2
	Основы техники игры в волейбол, индивидуальные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Перемещение и стойки: перемещения на отрезках 3-6 м. с предельной скоростью по направлению к сетке, от сетки, вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача горизонтально в стену на месте, перемещаясь ближе и дальше от стены. Передача мяча над собой в движении по кругу обычным шагом, приставными шагами, вправо и влево. Подача мяча: верхняя прямая на точность. Нападающий удар: прямой нападающий удар по ходу, по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тактика нападения и защиты (командные и индивидуальные действия). Учебная игра. Развитие ловкости, координации.		
	Контрольные тесты: подача мяча; передача мяча (сверху, снизу, над собой); прямой нападающий удар; одиночное блокирование.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.2; изучение правил по волейболу.	30	
Раздел 5 **Лыжная подготовка**		66	
Тема 5.1 **Техника передвижения на лыжах**	Содержание учебного материала	28	2
	Назначение лыжных мазей и парафинов, правила смазки лыж. Характеристика техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Практические занятия: Одновременные и попеременные лыжные ходы: одновременный одношажный, двухшажный и попеременный четырехшажный классические ходы; одновременный одношажный и попеременный одношажный коньковые ходы. Прохождение дистанции с применением подъемов (скользящим бегом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»).Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом», упором, боковым скольжением. Повороты: переступанием, рулением (упором, «плугом», «полуплугом», махом, выпадом, на параллельных лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление дистанции от 3 до 8 км. без учёта времени с применением различных видов лыжных ходов. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: техника выполнения попеременных и одновременных лыжных ходов.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 4.1; прохождение дистанции до 3 км. (девушки), до 5 км. (юноши)	33	

Зачёт	Юноши: Челночный бег 5х20м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не фиксируются). Прыжок в длину с места. Девушки: Челночный бег 5х20м.Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на скамейке. Прыжок в длину с места.	5	
Дифференцированный зачет	Юноши: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 1000м. Подтягивание из виса на перекладине. Девушки: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
	Всего:	336	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного и тренажерного залов; спортивной площадки для занятий легкой атлетикой, площадки для занятий лыжной подготовкой.

Оборудование:

гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические брусья, перекладина;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

кольца баскетбольные;

ворота футбольные;

сетка волейбольная;

оборудование для легкой атлетики: теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки,;

лыжный инвентарь;

тренажеры, гири, штанги;

секундомеры;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основная учебная литература:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 10-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия" 2017. – 176 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2018. – 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456721 (дата обращения: 12.09.2020г.)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 12.09.2020г.)
3. Муллер, А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 12.09.2020г.)

Информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» https://biblio-online.ru
3. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com
4. Единое окно http://window.edu.ru/catalog

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Компетенции	**Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умения использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет;
	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет;