

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация: Специалист по информационным системам

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев

Орёл, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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 «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  Кузнецова Н.В.

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

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель НМС  Дудинова В.С.

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **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: 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **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:**

объем образовательной программы 171 час

учебная нагрузка обучающегося 171 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	171
<b>Учебная нагрузка обучающихся</b>	171
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	168
<b>Дифференцированный зачет</b>	

## 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
<b>Раздел 1</b>		3	
<b>Тема 1.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	2
<b>Тема 1.2</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	2
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>		45	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег</b>	Содержание учебного материала 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	20	2

	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	
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	13	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	
<b>Тема 2.3 Метание</b>	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	

<p><b>Раздел 3</b> <b>Гимнастика</b></p>		34	
<p><b>Тема 3.1</b> <b>Элементы акробатики</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Общие понятия строевой подготовки: «фланг», «интервал», «дистанция», строевые упражнения в движении. Страховка и самостраховка изучаемых упражнений. Техника акробатических упражнений. Техника безопасности.</p> <p>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.</p> <p><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.</p> <p>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).</p>	8	2
		2	



<b>Тема 3.2</b> <b>Упражнения</b> <b>на гимнастических</b> <b>снарядах (перекладина,</b> <b>брусья) (юноши)</b>	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 предплечьях, 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.	3	
Контрольные тесты: подтягивания в упоре на перекладине; подъем переворотом; подъем разгибом. Отжимание в упоре на брусьях; выполнение комбинации из освоенных элементов на брусьях.			
<b>Тема 3.2</b> <b>Элементы художественной</b> <b>гимнастики (девушки)</b>	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).	3	
<b>Тема 3.3 Опорный прыжок</b>	Содержание учебного материала	7	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.		
	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	
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>		45	
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	19	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.		

	<p>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.</p>		
	<p>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.</p>	2	
<p><b>Тема 4.2</b> <b>Волейбол</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры в волейбол, индивидуальные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности.</p> <p>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.</p>	22	2

	<p>Тактика нападения и защиты (командные и индивидуальные действия). Учебная игра. Развитие ловкости, координации.</p>		
	<p>Контрольные тесты: подача мяча; передача мяча (сверху, снизу, над собой); прямой нападающий удар; одиночное блокирование.</p>	2	
<p><b>Раздел 5</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>		37	
<p><b>Тема 5.1</b> <b>Техника передвижения на лыжах</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	31	2
	<p>Назначение лыжных мазей и парафинов, правила смазки лыж. Характеристика техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>		
	<p>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.</p>		
	<p>Контрольные тесты: техника выполнения попеременных и одновременных лыжных ходов.</p>	6	

<b>Зачёт</b>	<u>Юноши:</u> Челночный бег 5х20м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не фиксируются). Прыжок в длину с места. <u>Девушки:</u> Челночный бег 5х20м. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на скамейке. Прыжок в длину с места.	5	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<u>Юноши:</u> Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 1000м. Подтягивание из виса на перекладине. <u>Девушки:</u> Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
<b>Всего:</b>		171	

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.

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