

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__» _____ 2023 г. № ____ /УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К. Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование
РП.ОГСЭ.05.09.02.07/6

Луховицы, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1547.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики: Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум», Глазкова Людмила Александровна, преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

РАССМОТРЕНА

цикловой комиссией специальности 09.02.07

Председатель комиссии _____ О.В. Лазутина
Протокол №7 «03» апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»
_____ О.Ю. Корнеева
« _____ » _____ 2023 г.

Рецензенты:
О.В. Лазутина

Председатель цикловой комиссии
специальности 09.02.07 ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ЛР 35, ЛР 39, ЛР 52.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 35 ЛР 39 ЛР 52	<ul style="list-style-type: none">- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основ 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	168
в том числе:	
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет 8 семестр – дифференцированный зачет	12

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	48	ОК 04 ОК 08, ЛР 35, ЛР 39, ЛР 52	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)			
	В том числе практических занятий	48		
	1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	2			Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	3			Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.
	4			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
	5			Совершенствование техники бега на средние дистанции.
	6			Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.
	7			Совершенствование техники бега по пересеченной местности
	8			Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
	9			Подведение итогов по теме легкая атлетика.
	10			Техника безопасности на уроках л/а.
	11			Совершенствование техники прыжка в длину.
12	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.			
13	Совершенствование бега на короткие дистанции			
14	Совершенствование бега на короткие дистанции			

	15	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	17	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
	18	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	19	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	21	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	22	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
	23	Кроссовая подготовка.		
	24	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
Тема 1. 2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		32	ОК 04 ОК 08, ЛР 35, ЛР 39, ЛР 52
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.			
	В том числе практических занятий		32	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	2	Совершенствование техники ведения мяча		
	3	Совершенствование техники передачи мяча.		
	4	Совершенствование техники броска мяча.		
	5	Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча		
	6	Совершенствование техники обманных финтов		
	7	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	8	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
	9	Совершенствование техники броска мяча.		
	10	Совершенствование тактических действий при нападении и защите.		
	11	Совершенствование тактических действий при нападении и защите.		
	12	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
13	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.			
14	Совершенствование техники броска мяча.			

	15	Совершенствование тактических действий при нападении и защите.		
	16	Совершенствование тактических действий при нападении и защите.		
Тема 1.3. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		42	ОК 04 ОК 08, ЛР 35, ЛР 39, ЛР 52
	Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	В том числе практических занятий		42	
	1	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики.		
	2	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук.		
	3	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины.		
	4	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч.		
	5	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног.		
	6	Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц.		
	7	Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика.		
	8	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	9	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.		
	10	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
	11	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
	12	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		
	13	Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног.		
	14	Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика.		
	15	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	16	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и груди.		
	17	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч и спины.		
	18	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
19	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.			
20	Совершенствование 2-х дневной сплит-программы			
21	Совершенствование 3-х дневной сплит-программы			
Тема 1.4. Спортивные	Содержание учебного материала		34	ОК 04 ОК 08, ЛР 35, ЛР 39,
	Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,			

игры. Волейбол	верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		ЛР 52	
	В том числе практических занятий			
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков.		34
	2	Совершенствование техники передачи мяча.		
	3	Совершенствование техники подачи мяча.		
	4	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	5	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	6	Совершенствование техники нападающего удара.		
	7	Совершенствование техники нападающего удара.		
	8	Тактические действия в волейболе.		
	9	Правила безопасности на игровых видах уроков.		
	10	Совершенствование техники передачи мяча.		
	11	Совершенствование техники подачи мяча.		
	12	Совершенствование техники подачи мяча.		
	13	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	14	Совершенствование техники нападающего удара.		
	15	Совершенствование техники нападающего удара.		
	16	Тактические действия в волейболе.		
17	Тактические действия в волейболе.			
Зачет		10		
Дифференцированный зачет		2		
Всего		168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основная литература

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. – М.: Русское слово, 2020.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2020.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. – М.: Вентана-Граф, 2021.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2019.
5. Третьякова Н.В. Физическая культура / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2020.

Дополнительная литература:

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2021.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. – М.: Кнорус, 2021.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

- <http://sportreferats.narod.ru/> – Дата доступа: 29.03.2023 г.
- <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 29.03.2023 г.
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm – Дата доступа: 29.03.2023 г.
- www.minsport.gov.ru – Дата доступа: 29.03.2023 г.
- www.edu.ru – Дата доступа: 29.03.2023 г.
- www.olympic.ru – Дата доступа: 29.03.2023 г.
- www.goup32441.narod.ru – Дата доступа: 29.03.2023 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</p> <p>- понимание принципов здорового образа жизни</p>	<p>- ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p>

		<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
<p>ЛР 35- демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p> <p>ЛР 39 – планирующий и реализующий собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ЛР 52 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;</p> <p>-понимание принципов здорового образа жизни</p> <p>-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>