

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»
в г. Петровске



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«14» июня 2021 года, протокол № 13

Председатель ПЦК *Мед* /О.В.Медведева/

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной профессиональной подготовки общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной программы - 184 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	184
в том числе:	
Самостоятельных работ	12
Практические занятия	172
Промежуточная аттестация в форме зачета 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 формирования которых способствует элемент программы	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-6
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие</p> <p>2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		

	<p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие.</p> <p>2. Самоконтроль студентов, контроль уровня совершенствования профессионально важных и психофизиологических качеств.</p>			
Раздел 2. Легкая атлетика		40	ОК 03	1-6
Тема 2.1			ОК 04	
Бег на короткие дистанции.	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		ОК 06	
Прыжок в длину с места	2. Техника прыжка в длину с места		ОК 07	
	В том числе, практических занятий	14	ОК 08	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений			
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования			
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив			
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив			
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Тема 2.2				
	1. Техника бега по дистанции			

Бег на длинные дистанции	В том числе, практических занятий	14		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий	10		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на выносливость	2		
Раздел 3. Баскетбол		38	ОК 03	1-6

			ОК 04 ОК 06 ОК07 ОК 08	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	8		
	В том числе, практических занятий			
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	8		
	В том числе, практических занятий			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	10		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	В том числе, практических занятий			

правила баскетбола	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на скорость	2		
Раздел 4. Волейбол		42	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	1-6
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками В том числе, практических занятий Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с	10		

	мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий Отработка техники прямого нападающего удара	10		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на прыгучесть	10 2		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		40	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07	1-6
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика,	1. Техника коррекции фигуры В том числе, практических занятий			

работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	38	ОК 08	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений с учетом своего веса	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка		22	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	2	20		
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках).			
	В том числе, практических занятий			
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			
Самостоятельная работа обучающихся	2			

	Составление лыжного маршрута с учетом местности			
Всего:		184		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал, комплекс спортивного оборудования.

козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки.

Горизонтальный юлок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2 .Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

3.2.1. Основные учебные издания:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы) Интернет-ресурсы:

3. <https://minsport.gov.ru> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. <https://www.edu.ru> (Федеральный портал «Российское Образование»).

5. <https://olympic.ru> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6. <http://voenn.info/fizp.shtml> Организация обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1.Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе 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	самопроверка; взаимопроверка; тестирование практическая работа;

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>самопроверка; взаимопроверка; тестирование практическая работа;</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>самопроверка; взаимопроверка; тестирование практическая работа;</p>

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств. (Приложение 1).

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств. (Приложение 1)

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2) и самостоятельных работ (Приложение 4).