ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Сызрань, 2020 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных, общих гуманитарных,
социально-экономических, естественнонаучных
дисциплин
от 28 мая 2020 г. протокол № 10

Составитель: Д.В. Лисин, преподаватель ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): А.Л. Анищенко, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Лист актуализации программы	12
6. Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения»	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Всего часов на учебную дисциплину	190
Самостоятельная работа	-
Всего во взаимодействии с преподавателем	190
из них:	
Теоретическое обучение	6
Лабораторные и практические занятия	183
Курсовая работа (проект)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры.		**1**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	**Содержание учебного материала:**		ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологическихкачеств.		
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 2. Легкая атлетика.		**1**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала:**		ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	3. Техника бега по дистанции.		
	4.Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия:	12	
	Техника безопасности на занятия 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 прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала:**	-	ОК 8
	Практические занятия:	12	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	**-**	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание учебного материала:**	**-**	ОК 8
	Практические занятия:	14	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – 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	**-**	
Раздел 3. Баскетбол.		**1**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	**Содержание учебного материала:**		ОК 8
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу. 4.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 5. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. 6. Техника владения баскетбольным мячом.		
	Практические занятия:	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	**-**	
Тема 3.2. Техника выполнениявведения	**Содержание учебного материала:**	**-**	ОК 8
		-	

и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	**Практические занятия:**	10	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок».		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	ОК 8
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	**Содержание учебного материала:**	-	
	Практические занятия:	12	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболистаПрименение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание учебного материала:**	-	ОК 8
	Практические занятия:	12	
	Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с местапод кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		

	Самостоятельная работа обучающихся:	**-**	
Раздел 4. Волейбол.		**1**	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	**Содержание учебного материала**		ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. 2. Техника нижней подачи и приёма после неё. 3. Техника прямого нападающего удара. 4.		
	Практические занятия	12	
	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 мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание учебного материала:**	**-**	ОК 8
	Практические занятия:	6	
	Техника нижней подачи и приёма после неё. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 8
	Практические занятия	8	
	Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		

	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Отработка техники прямого нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание учебного материала:**	-	ОК 8
	Практические занятия:	8	
	Техника прямого нападающего удара. 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:	-	
Раздел 5. Футбол.		**1**	
Тема 5.1 Базовая техника игры в футбол.	**Содержание учебного материала:**		ОК 8
	Техника ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель.		
	Практические занятия	14	
	Футбол. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика.		**1**	
Тема 6.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа	**Содержание учебного материала**		ОК 8
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия	28	

на тренажерах.	Техника коррекции фигуры Упражнение на развитие бицепса Упражнение для укрепления трицепса Развитие грудных мышц Упражнения на развитие мышц брюшного пресса Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса Развитие широчайших мышц спины Развитие мускулатуры плеча Упражнения на развитие мышц ног Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 7. Подготовка к ГТО.		-	
Тема 7.1. Подготовка к ГТО.	**Содержание учебного материала:**	-	ОК 8
	Практические занятия:	27	
	Бег на 100 м (сек.). Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.). Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.). Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности * Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности *Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.). Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или		

	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыковСамозащита без оружия (очки). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	**-**	
		Дифференцированный зачет	**1**	
		Всего:	**190**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

3.2.1 Основные печатные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012г.

3.2.2. Дополнительные печатные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука,2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов

1. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

Приложение 1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	**Тема учебного занятия**	**Кол-во часов**	**Активные и интерактивные формы и методы обучения**	формируемые универсальные учебные действия
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	Урок презентация	ОК 08
2	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время	1	Работа в малых группах	ОК 08
3	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	1	Работа в малых группах	ОК 08

ЭП
C=RU,
OU=Директор, O="
ГБПОУ ""ГК г.
Сызрани""",
CN=Павел Салугин,
E=gk_szr@samara.edu.ru
00 d6 44 d8 57 59 a0 6e 75
2021-05-12 12:26:02