

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|--|---|
| ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 168 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 24 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы | |
| практические занятия | 166 |
| курсовая работа (проект) | |
| <i>Самостоятельная работа</i> | |
| Промежуточная аттестация | зачет |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---|----|---|
| | | 168/24 | | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 28 | 4 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <i>Содержание учебного материала</i> | 28 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 28 | 10 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | <i>Содержание учебного материала</i> | 10 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | | |
| | 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 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 10 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника бега по дистанции | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | 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 | 8 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | 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 шаг» 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 | | 28 | 10 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | 8 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | 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 | Содержание учебного материала | 8 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | 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 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | | | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча 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 | 6 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника владения баскетбольным мячом | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| | | | | |
| Раздел 4. Волейбол | | 28 | | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | 8 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |

| | | | | |
|--|--|----|--|--|
| | <p>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</p> <p>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</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> | | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | Содержание учебного материала | 8 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | 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. Легкоатлетическая гимнастика | | 28 | | |

| | | | | |
|---|---|---------------|--|-----------------------------------|
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | 28 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | 1. Техника коррекции фигуры | | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | | | |
| | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 24 | | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка Содержание учебного материала | | 24 | | ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| 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 и лабораторных работ | | | | |
| 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. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | | |
| Промежуточная аттестация | | 2 | | |
| Всего: | | 168/24 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО). – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. Тестирование. Контрольная работа. Самостоятельная работа. Защита реферата. Семинар. Защита курсовой работы (проекта). Выполнение проекта. Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента). Оценка выполнения практического задания(работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. Решение ситуационной задачи. |
| <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения | | |