

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»
_____ В.А. Суслопаров
«19» июня _____ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО

09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Форма обучения – очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

**Асбест
2020**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»**, приказ Минобрнауки №804 от 28 июля 2014 года.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчик:

Нисковских Анна Андриановна, преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,
протокол № 6

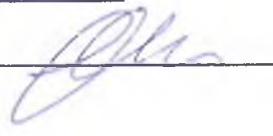
« 23 » июня 2020 г.

Председатель  И.В.Шуина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

« 25 » июня 2020 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: рабочая программа учебной дисциплины относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

а так же:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
 - основы здорового образа жизни.
- а так же:
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
 - способы контроля и оценки индивидуального
 - физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

При изучении идет формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	166
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа с литературой и другими источниками информации	24
совершенствование двигательных навыков	144
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах и дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.1 Содержание и тематический план учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических работ		Объем часов	Уровень Освоения
1	2		3	4
Теоретический раздел			26	
	Содержание учебного материала		2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа		24	
1.1 Основы здорового образа жизни	Самостоятельная внеаудиторная работа		6	
	1	Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни	3	1
	2	Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии здорового образа жизни	3	1
1.2 Физические способности человека и их развитие	Самостоятельная внеаудиторная работа		8	
	1	Физическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	4	
	2	Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.	4	1
1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях ФК. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	1
1.4 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в	Самостоятельная внеаудиторная работа		10	
	1	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы.	5	

процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	2	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.	5	1
2. Практический раздел			170	
2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		46	
	1	Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника высокого старта, факторы, влияющие на результат). Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности). Судейство в легкой атлетике.	16	2
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт; техника бега по повороту; эстафетный бег; передача эстафеты, факторы, влияющие на результат).	14	2
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, тройного прыжка (способы прыжков в длину с разбега; техника выполнения отдельных фаз прыжка, факторы, влияющие на результат)	8	2
	4	Совершенствование техники метания гранаты на дальность (способы держания; фазы метания, прикладные способы метания, факторы, влияющие на результат)	8	2
2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		16	
	1	Атлетическая гимнастика. Функциональные возможности организма. Комплекс упражнений на определенные группы мышц.	6	2
	2	Составление комплекса упражнений для развития различных групп мышц.	6	2
	3	Составление комплекса упражнений с отягощением на определенные группы мышц.	2	
	4	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости.	2	
2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		4	
	1	Совершенствование техники (передач в парах, в тройках, ведения, поворотов, отбор мяча).	4	2
5,6 семестр				
2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		16	

	1	Техника безопасности при занятиях. Совершенствование бега на длинные и средние дистанции.	2	2
	2	Техника бега по повороту. Техника высокого старта	2	2
	3	Факторы, влияющие на результат бега на длинные и средние дистанции.	2	2
	4	Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) Судейство в	2	2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега по повороту	2	2
	6	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1	2
	7	Факторы, влияющие на результат в беге на короткие дистанции.	1	2
	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Техника выполнение отдельных прыжков.	2	2
	9	Совершенствование техники метания гранат на дальность. Способы держания, фазы метания. Факторы, влияющие на результат.	2	2
2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		12	
		Атлетическая гимнастика. Техника безопасности при занятиях. Функциональные возможности организма.	2	2
		Комплексные упражнения на определенные группы мышц.	2	2
		Составление комплекса упражнений на различные группы мышц.	2	2
		Составление комплекса упражнений с утяжелениями на различные группы мышц.	4	
		Круговая тренировка на развитие силовой выносливости.	2	
2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		12	!
	1	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, ведения, повороты, отбор мяча.	2	2
	2	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, ведения, повороты, отбор мяча.	2	2
	3	Совершенствование командного нападения и защиты.	2	2
	4	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	6	2
2.5 Конькобежная подготовка.	Содержание учебного материала		24	

	1	Техника безопасности на занятиях конькобежной подготовки. Кроссовая подготовка в условиях пересеченной местности. Преодоление препятствия, спусков, подъемов.	4	2
	2	Совершенствование техники скольжения по прямой. Бег на длинные дистанции – 3000 м (девушки), 3500 м (юноши). Развитие выносливости.	6	2
	3	Совершенствование техники старта, стартового разгона, торможения. Развитие координации.	2	2
	4	Совершенствование техники скольжения по повороту. Подвижные игры. Развитие координации.	4	2
	5	Совершенствование техники скольжения спиной вперед по прямой. Развитие координации.	4	2
	6	Совершенствование техники скольжения спиной вперед по повороту. Вращение на месте. Развитие координации.	4	2
2.4 Волейбол.		Содержание учебного материала	12	
	1	Средства и способы ведения игры (передача мяча над собой, в парах на месте и в движении, подачи мяча, прием мяча с подачи).	6	2
	2	Совершенствование техники командного нападения и защиты.	6	2
2.1 Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника высокого старта, факторы, влияющие на результат).	4	2
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат). Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м (девушки), 100 м (юноши). Развитие скоростной способности 100 м (юноши) Развитие скоростной способности	4	2

7 семестр				
2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	1	Комплекс упражнений с отягощением на определенные группы мышц.	2	2
	2	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости	2	2
2.4 Волейбол	Содержание учебного материала		16	
	1	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	8	
	2	Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите.	6	
	3	Судейство.	2	
Самостоятельная работа Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие. Составляющие здорового образа жизни Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии здорового образа жизни Физическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.			24	
Совершенствование двигательных навыков			144	
1 Упражнения для развития силовых способностей.			18	3
2 Упражнения для развития скоростных способностей.			18	3
3 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.			18	3
4 Упражнения для развития координации.			18	3
5 Упражнения для развития гибкости.			18	3
6 Упражнения для развития выносливости.			10	3
7 Комплексы по ОФП и СФП.			18	3
8 Посещение бассейна, спортзалов, секций и тренажёрных залов.			26	3
Итого			336	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование:

Спортивный зал.

Стадион.

Прыжковая яма.

Граната для метания.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой.

Лыжи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. М., 2006.
2. Вейд ер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Ростов на Дону: Феникс, 2007.
3. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. М: Интерпрессервис: 2006.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. М: Гардарики, 2007.
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. М: Академия, 2007.
6. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2007.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2006.
8. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. Физическая культура в школе, 2006.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2007.
10. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод, пос. для педагогов - инструкторов и тренеров. М.: МГСА, 2006.
11. Петров Н. Н.Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2006.
14. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007
15. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Донецк: БАО, 2006.
16. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. М., 2006.
комплект учебно-наглядных пособий;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки, усвоенные умения; усвоенные знания	Формы- и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Применяет в повседневной жизни физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики Проводит самоконтроль во время занятий Преодолевают препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях Выполняет контрольные нормативы по видам спорта	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов

В результате освоения дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального - физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ. Применяет способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности. Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий.
---	---	---