

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ. Г.Н. АЛЬТШУЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Москва

2022

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Общеобразовательных дисциплин

Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Председатель цикловой комиссии

_____/Асварова А.А.

Заместитель директора по учебной работе

_____/ Паркина Н.В.

Составитель: Абраменко М.Н., руководитель физ.воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности базовой подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работника.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

Целями курса «Физическая культура» является:

- укрепление здоровья, воспитание всесторонне развитой личности выпускника;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- 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;
- обучение минимуму знаний из области медицины, гигиены, методике ФВ и спортивной тренировке;
- воспитание устойчивого интереса к спортивным занятиям;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий;
- содействие овладению профессиональными навыками.

Основными задачами курса являются:

- формирование всех основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, повышение уровня общей работоспособности студентов;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- обучение умениям самостоятельных и семейных занятий различными видами спортивных движений;
- повышать устойчивость организма студентов к физическим нагрузкам, стрессоустойчивость;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного мировоззрения;
- воспитание морально-волевых качеств личности студентов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:
 - укрепления здоровья;

- жизненных целей;
- профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Будущий специалист *должен обладать* общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК. 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК. 8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 240| **252 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 122| **168 часов**;

самостоятельной работы обучающегося – 118| **84 часов**.

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	240
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекций	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое совершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «ЗОЖ»	6	
Раздел 1. Легкая атлетика		50	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений	Ознакомление с техникой выполнения. Техника высокого и низкого стартов.	6	

бегуна. Техника высокого и низкого стартов			2
	<i>Практическое занятие:</i> Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Легкая атлетика»	8	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	2
	<i>Практическое занятие:</i> Техника бега на короткие и средние дистанции.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	8	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	6	2
	<i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка, изучение	4	

		разбега, отталкивания от планки, приземления.		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега		Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	4	2
		<i>Практическое занятие:</i> Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.	6	
		<i>Самостоятельная работа:</i> Посещение спортивных секций.	24	
Раздел 2. Эстетическая гимнастика			26	
Тема 2.1. Строевые упражнения		<i>Практическое занятие:</i> Строевые приемы на месте: - перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно; - перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. - перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «уступом» и обратно; - движение в обход, остановка группы в движении; - движение по диагонали, противоходом, «змейкой», пор кругу; - перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении; - размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	
		<i>Самостоятельная работа:</i>		

	Реферат по теме «Гимнастика», выполнение упражнений	26	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	<i>Практическое занятие:</i> Техника «Обще развивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ: - основные и промежуточные положения прямых рук; - основные положения согнутых рук; - основные стойки ногами; - наклоны, выпады, приседы; - упражнения сидя и лежа; Поточный способ проведения ОРУ.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	2
	<i>Практическое занятие:</i> Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	8	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Гимнастика»	8	

Раздел 3. Атлетическая гимнастика		16	
Тема 3.1. Развитие силы	<p><i>Практические занятия:</i> Упражнения на тренажерах: - развитие мышц плечевого пояса; - развитие мышц спины; - развитие мышц брюшного пресса; - развитие мышц ног.</p>	16	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> <i>Посещение секции</i></p>		
Раздел 4. Спортивные игры. Настольный теннис		28	
Тема 4.1. Правила игры. Техника подачи, приема мяча	Изучение правил игры. Изучение азиатской и европейской хватки ракетки.	2	2
	<p><i>Практические занятия:</i> Совершенствование техники подачи. Техника толчка, наката слева, справа.</p>	6	
Тема 4.2. Технические приемы	<p><i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники подрезки, подставки. Обучение техники топ спина.</p>	8	

	Сквош в парах.		
Тема 4.3. Учебная игра	<i>Практические занятия:</i> Двухсторонняя учебная игра. Совершенствование тактико-технических действий.	4	
Тема 4.4. Спортивные игры	<i>Практические занятия:</i> Технико-тактические действия в спортивных играх	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях.	12	
ВСЕГО		240	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. спортивный зал
2. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3. тренажерный зал
4. теннисный зал.

Технические средства обучения:

видеокамера

аудио-видео записи

инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

Реализация программы дисциплины должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным, преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Источники

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 30.04.2021)
2. Пулов Е.А. Физическая культура и массовый спорт – здоровье нации. - //Спорт, экономика, право, управление. 2011, № 2
3. Дырда С.Г. Административно-правовое регулирование реализации прав граждан на занятие физической культуры и массовым спортом на муниципальном уровне. - //Административное и муниципальное право, 2010, № 12.

Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с.
2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Академия, 2016.
4. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Физическая культура, издание 19-е, 2018.
5. Смирнов В. М., Дубровский В. И. - Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2019.
6. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Академия, 2019

Дополнительная литература

1. Полиевский С.А. Физкультура и профессия. – М.: Дрофа, 2016
2. Колбанов В.В. Валеология. – СПб.: 2019
3. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта. – М.: Академия, 2016
4. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. – СПб.: 28

Интернет источники:

www.lib.sportedu.ru

www.e-learning.tspk-mo.ru

Образовательная платформа «ЮРАЙТ»

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)