

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»
(ГАОУ АО ВО АГАСУ)
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА


ОГСЭ 05. Физическая культура

среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация специалист по информационным системам

Форма обучения очная

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой комиссией
«Гуманитарные и
социально-экономические
дисциплины»
Протокол № 8
от «27» апреля 2023 г.
председатель
предметно-цикловой комиссии
 Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
КСиЭ АГАСУ
Протокол №8
от «27» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КСиЭ
АГАСУ

/С.Н. Коннова/
«27» апреля 2023 г.

Составитель:



/А.С.Гуренко/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО для специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Согласовано:

/Методист КСиЭ АГАСУ



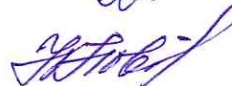
/_____/

Заведующий библиотекой



/Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



/Е.О. Черемных/

Специалист УМО СПО



/М.Б. Подольская/

Рецензент
Доцент кафедры ФСЛ
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»



/А.А.Рязанцев/

Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО



/А.П. Гельван/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07«Информационные системы и программирование».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК03,ОК04,ОК08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК	Умения	Знания
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	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.
ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Применять рациональные Приемы двигательных Функций в профессиональной деятельности.	Средства профилактики перенапряжения.

<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Основы здорового образа жизни, владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
---	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	176
В том числе:	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия	164
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (общий)	Объем часов (практ.)	Объем часов (самост.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		32	32		
Тема 1.1. Строевые упражнения.	Классификация строевых упражнений.	2	3		ОК03 ,ОК04, ОК08
Тема 1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	8	8		ОК03, ОК04, ОК08
Тема 1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	8	8		ОК03, ОК04, ОК08
Тема 1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	8	8		ОК03, ОК04, ОК08
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	6	6		ОК 3, ОК04, ОК08
Раздел 2. Волейбол		58	58		
Тема 2. 1. Стойка и перемещение волейболиста.	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	10	10		ОК03, ОК04, ОК08
Тема 2.2. Техника приема и	Совершенствование приема, передачи мяча.	20	20		ОК03, ОК04, ОК08

передачи мяча.					
Тема 2.3. Поддача мяча через сетку.	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	20	20		ОК 3, ОК04, ОК08
Тема 2.4. Нападающий удар и его блокировка.	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 3, ОК04, ОК08
Раздел 3. Баскетбол		52	52		
Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста.	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	6		ОК 3, ОК04, ОК08
Тема 3.2 Техника ловли и передачи мяча.	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 3, ОК04, ОК08
Тема 3.3 Техника ведения мяча.	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	8	8		ОК 3, ОК04, ОК08
Тема 3.4. Штрафной бросок.	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	10	10		ОК 3, ОК04, ОК08
Тема 3.5 Техника броска с остановкой в два шага.	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	12	12		ОК 3, ОК04, ОК08

Тема 3.6.Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	6	6		ОК 03, ОК04, ОК08
Раздел 4. Гимнастика. ОФП.		34	22	12	
Тема 4.1. Акробатические элементы.	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	10	6	4	ОК 03, ОК04, ОК08
Тема 4.2 Силовые упражнения.	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	12	8	4	ОК 03, ОК04, ОК08
Тема 4.3 Общая физическая подготовка(ОФП).	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	12	8	4	ОК 03,ОК04, ОК08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Торнео Дартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0; 2.Бадминтонная ракетка алюмин.; 3.Баскетбольныймяч,синтет.кожа. 12-типанель дизайн. p 7 Molten; 4.Волейбольный мяч, синтет.кожа.машин.шитье p5 Molten; 5.Гетры 6.Гриф 1500 замок-гайка,хром 7.Гриф гант. обрезин диам 26 (36см) R0234 8.Диск обрез. диам 26 (10кг); 9.Диск обрез. диам 26 (15кг); 10.Диск обрез.диам 26 (2,5 кг); 11.Диск обрез.диам 26 (5 кг); 12.Единаягос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона; 13.Игра "Дартс"; 14.Коврик Турист; 15.Кольца гимнастические; 16.Комплект баскетбольный (женский); 17.Комплект баскетбольный (мужской); 18.Комплект волейбольный (женский); 19.Комплект волейбольный (мужской); 20.Комплект футбольной формы; 21.Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра p 48-50/170-176; 22. Лампа бильярд.золотая; 23. Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и Уручкой; 24. Мешок спальный; 25. Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA; 26.Мяч баскетбольный Spalding NBA gold; 27.Мяч волейбольный MVP 200X; 	414056, г. Астрахань, ул.Татищева, 18 а, этаж 3, помещение №312

<p>28.Мяч для настольного тенниса Torneo; 29.Мяч набивной 2 кг; 30.Нарды большие; 31.Первичные средства пожаротушения; 32.Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов); 33.Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition; 34.Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая; 35.Сетка для настольного тенниса Torneo; 36.Футболка PROF; кукла зеленая р46; 37.Футболка PROF; кукла зеленая р48; 38.Футболка PROF кукла зеленая р50; 39.Футболка PROF; кукла зеленая р52; 40.Футболка PROF; мультикам р 44; 41.Футболка PROF; 42.Мультикам р 46-; футболка PROF; мультикам р 48; 43.Шарик для настольного тенниса; Шеврон рез Аванпост А.</p>	
---	--

Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2018 – 320с.б)

дополнительная учебная литература::

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебному предмету ОГСЭ.05 «Физическая культура»

г) интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).д)

электронно-библиотечные системы: <http://www.iprbookshop.ru/92162.html>.

<https://academia-library.ru>

Особенности организации обучения по учебной дисциплине

«Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека- основы здорового образа жизни <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего контроля используется четырехбалльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>