

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(адаптированная)**

2020 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Сергачский агропромышленный техникум».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Сергачский агропромышленный техникум».

Разработчик: Зайцев А.И. – руководитель физического воспитания ГБПОУ «Сергачский агропромышленный техникум».

Рассмотрена
на заседании МО преподавателей ООД
Протокол №6 от «19» марта 2020г.

Утверждена
методическим советом ГБПОУ САПТ
Протокол №4 от «20» марта 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее программа) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование.

Программа может быть реализована для студентов, имеющих общие заболевания.

Для данных студентов выполнение нормативов, предусмотренных программой, выполняются без учета времени, с учетом вида заболевания.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин базовой части ФГОС по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия (если предусмотрено)	155
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	7

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

2 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Теория	Физические способности человека и их развития. Основы физической и спортивной подготовки.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Учить технику прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Закрепить технику разбега метание гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность с разбега. Учить технику прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжок в высоту способом «перекидной».	9	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2. Гимнастика (девушки)	<i>Практические занятия:</i> Строевые упражнения. Акробатика: кувырок назад в полушпагат. Акробатика: переворот в сторону «колесо». Акробатика: упражнения выполнить в комбинации. Брусья разной высоты: из размахивания изгибами на верхней жерди - вис присев на нижней; толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом на верхнюю жердь. Брусья разной высоты: из упора на верхней жерди, вис лежа на нижней; сед углом на нижней жерди; соскок углом. Брусья разной высоты: упражнения выполнить в комбинации. Бревно: ходьба мягким шагом; поворот кругом; соскок прогнувшись. Бревно: из упора на бревне, упор лежа; толчком ног, упор присев; равновесие на одной ноге «ласточка». Бревно: упражнения выполнить в комбинации. Прыжок через козла в ширину «ноги врозь».	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	Прыжок через козла в ширину «согнув ноги».		
Тема 2. Гимнастика (юноши)	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатика: стойка на руках с помощью.</p> <p>Акробатика: стойка на руках.</p> <p>Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед из стойки.</p> <p>Перекладина высокая: подтягивание.</p> <p>Перекладина высокая: учить из виса подъем переворотом в упор.</p> <p>Перекладина высокая: учить из виса подъем силой в упор.</p> <p>Брусья: из размахивания в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь; соскок махом назад.</p> <p>Брусья: стойка на плечах; кувырок из стойки на плечах.</p> <p>Брусья: упражнение выполнить в комбинации.</p> <p>Учить прыжок через коня в длину «ноги врозь».</p> <p>Прыжок через коня в длину «ноги врозь».</p>	12	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
Тема 3. Баскетбол	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Стойка баскетболиста.</p> <p>Передача мяча в стену, в парах, тройках в движении.</p> <p>Бросок мяча в корзину (штрафной).</p> <p>Бросок одной рукой сверху в движении.</p> <p>Ведения мяча «восьмерка».</p> <p>Тактика нападения и защиты.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	8	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
Зачет за 3 семестр.		1	
Тема 4. Лыжная подготовка	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный безшажный и одношажный хода.</p> <p>Подъемы: скользящим, ступающим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой.</p> <p>Спуски: основная, высокая, низкая стойки.</p> <p>Торможение упором, плугом.</p> <p>Повороты переступанием, упором, плугом.</p> <p>Прохождение дистанции 3-5 км. без учета времени.</p> <p>Прохождение дистанции 3-5 км. на время.</p>	16	<p>ОК3</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>

<p>Тема 5. Волейбол</p>	<p><i>Практические занятия:</i> Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Передача мяча на заданную высоту. Передача мяча двумя руками снизу, выход под мяч. Передача мяча в парах сверху, снизу. Подача мяча на точность. Выбор места при приеме подач. Нападающий удар из зоны «4» и «2». Нападающий удар и блокирование. Взаимодействие игроков второй и первой линии. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>12</p>	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
<p>Тема 6. Легкая атлетика</p>	<p><i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Учить толкания ядра с места. Толкания ядра с места. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Кроссовый бег.</p>	<p>9</p>	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
<p>Зачет: бег на длинные дистанции (девушки 2000 м., юноши 3000 м.)</p>		<p>1</p>	
<p>Всего:</p>		<p>70</p>	

3 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Теория	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Учить технику прыжка в длину с разбега, способом «ножницы». Прыжок в длину с разбега, способом «ножницы». Метание гранаты на дальность с разбега. Закрепить технику прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжок в высоту способом «перекидной».	9	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2. Гимнастика (девушки)	<i>Практические занятия:</i> Строевые упражнения. Акробатика: стойка на руках с помощью. Акробатика: переворот в сторону «колесо». Брусья разной высоты: из размахивания изгибами на верхней жерди - вис присев на нижней; толчком двух ног подъем силой в упор на верхнюю жердь. Брусья разной высоты: из упора на верхней жерди, вис лежа на нижней; сед на бедре; хватом правой рукой за верхнюю жердь, равновесие на левой; «ласточка»; сед углом; соскок углом влево (вправо). Брусья разной высоты: упражнения выполнить в комбинации. Бревно: ходьба мягким шагом; поворот кругом; соскок прогнувшись. Бревно: из упора на бревне, упор лежа; толчком ног, упор присев; равновесие на одной ноге «ласточка». Бревно: упражнения выполнить в комбинации. Прыжок через козла в ширину «ноги врозь», «согнув ноги».	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.	<i>Практические занятия:</i>	12	ОК3

Гимнастика (юноши)	Строевые упражнения. Акробатика: переворот в сторону «колесо». Акробатика: подъем разгибом с головы с горки матов. Перекладина высокая: подтягивание. Перекладина высокая: из виса подъем переворотом, подъем силой в упор. Перекладина высокая: учить подъем разгибом. Брусья: из размахивания в упоре на руках, подъем разгибом в упор; соскок махом вперед с поворотом кругом. Брусья: из упора махом стойка на плечах. Брусья: упражнение выполнить в комбинации. Прыжок через коня в длину «ноги врозь».		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3. Баскетбол	<i>Практические занятия:</i> Бросок мяча в корзину (штрафной). Бросок одной рукой сверху в движении. Ведения мяча «восьмерка». Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Зачет за 5 семестр.		1	
Тема 4. Лыжная подготовка	<i>Практические занятия:</i> Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный и одношажный хода. Переход с одного хода на другой. Спуски: основная, высокая, низкая стойки. Торможение упором, плугом. Повороты переступанием, упором, плугом. Прохождение дистанции 3-5 км. без учета времени. Прохождение дистанции 3-5 км. на время.	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 5. Волейбол	<i>Практические занятия:</i> Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Передача мяча на заданную высоту. Передача мяча двумя руками снизу, выход под мяч. Передача мяча в парах сверху, снизу. Подача мяча на точность. Выбор места при приеме подач. Нападающий удар из зоны «4» и «2». Нападающий удар и блокирование.	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	<p>Взаимодействие игроков второй и первой линии. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в волейбол.</p>		
<p>Тема 6. Легкая атлетика</p>	<p><i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Учить толкания ядра со скачка. Толкания ядра со скачка. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Кроссовый бег.</p>	7	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
Зачет: бег на длинные дистанции (девушки 2000 м., юноши 3000 м.)		1	
Всего:		64	

4 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Теория	Физические способности человека и их развития. Основы здорового образа жизни.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Учить технику прыжка в длину с разбега, способом «ножницы». Прыжок в длину с разбега, способом «ножницы». Метание гранаты на дальность с разбега. Кроссовый бег. Закрепить технику прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжок в высоту способом «перекидной».	9	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2. Гимнастика (девушки)	<i>Практические занятия:</i> Строевые упражнения. Акробатика: стойка на руках с помощью. Акробатика: переворот в сторону «колесо». Брусья разной высоты: из размахивания изгибами на верхней жерди - вис присев на нижней; толчком двух ног подъем силой в упор на верхнюю жердь. Брусья разной высоты: из упора на верхней жерди, вис лежа на нижней; сед на бедре; хватом правой рукой за верхнюю жердь, равновесие на левой; «ласточка»; сед углом; соскок углом влево (вправо). Брусья разной высоты: упражнения выполнить в комбинации. Бревно: ходьба мягким шагом; поворот кругом; соскок прогнувшись. Бревно: из упора на бревне, упор лежа; толчком ног, упор присев; равновесие на одной ноге «ласточка». Бревно: упражнения выполнить в комбинации. Прыжок через козла в ширину «ноги врозь», «согнув ноги».	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.	<i>Практические занятия:</i>	10	ОК3

Гимнастика (юноши)	<p>Строевые упражнения. Акробатика: переворот в сторону «колесо». Акробатика: подъем разгибом с головы с горки матов. Акробатика: упражнение выполнить в комбинации. Перекладина высокая: подтягивание. Перекладина высокая: из виса подъем переворотом, подъем силой в упор. Перекладина высокая: подъем разгибом. Брусья: из размахивания в упоре на руках, подъем разгибом в упор; соскок махом вперед с поворотом кругом. Брусья: из упора махом стойка на плечах. Брусья: упражнение выполнить в комбинации. Прыжок через коня в длину «ноги врозь». Прыжок через коня в длину «ноги врозь».</p>		<p>ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
Зачет за 7 семестр.		1	
<p>Тема 4. Лыжная подготовка</p>	<p><i>Практические занятия:</i> Строевые упражнения с лыжами. Переход с одного хода на другой. Спуски. Торможение упором, плугом. Повороты упором, плугом. Прохождение дистанции 3-5 км. без учета времени.</p>	10	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
Зачет: Прохождение дистанции на лыжах (девушки 3 км., юноши 5 км.)		2	
Всего:		34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины предусмотрен Спортивный комплекс.

Спортивный комплекс:

1. Спортивный зал:

Спортивные снаряды и спортоборудование: перекладина, козёл гимнастический, мост гимнастический, маты гимнастические, конь гимнастический, брусья спортивные, бревно гимнастическое, канат, стенка гимнастическая, стол теннисный, сетки на теннисный стол, ракетки, мячи теннисные, гири, гантели, скакалки, обруч гимнастический, штанга тренировочная, сетка волейбольная, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, гранаты, мяч для метания, комплект для прыжков в высоту, комплект для баскетбола, комплект сеток на ворота для мини футбола, комплекты лыж, комплекты спортивной футбольной формы, магнитофон "PHILIPS"

2. Земельный участок.

Место для прыжков в длину, беговая дорожка, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Бишаева А.А. Физическая культура 7-е изд., стер. Учебник М.: Академия, 2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: 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)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	• Тестирование. • Защита реферата. • Выполнение проекта. • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания (работы)
знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном	

<p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>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>	
--	---	--