

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждения
«Кузбасский педагогический колледж»
ГАПОУ КузПК

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности 44.02.06 Профессиональное обучение
(по отрасли Программирование в компьютерных системах)

Кемерово, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ) по специальности **44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям Программирование в компьютерных системах)**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация - разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж»

Разработчики:

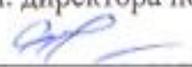
Булгаков Анатолий Сергеевич, преподаватель ГАПОУ КузПК

Одобрена

на заседании объединения преподавателей образовательных программ специальности Специальное дошкольное образование
Протокол № от 06.09.2022г.

Руководитель ОПОП ПО

/Ткачук А.В.

Зам. директора по учебной работе

/Сандракова И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям Программирование в компьютерных системах).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям Программирование в компьютерных системах).

Особое значение дисциплина Физическая культура имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В результате освоения дисциплины формируются следующие личностные результаты:

ЛР 9. Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях жизни и здоровья детей.

ЛР 10. Заботится о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 14. Проявляет сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	484
в том числе:	
практические занятия	240
<i>Самостоятельная работа</i>	242
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.		226	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Практические занятия:	6	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	2 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка реферата	6	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.2. Общефизическая подготовка	Практические занятия:	18	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1 Построения, перестроения, различные виды ходьбы.		
	2 Комплексы общеразвивающих упражнений.		
	3 Прыжковые упражнения.		
	4 Упражнения на сопротивления в парах.		
	5 Упражнения с набивными мячами.		
	6 Прыжки на скакалке.		
	7 Упражнения с экспандерами.		
	8 Подвижные игры.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	18	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.3.	Практические занятия:	24	

Легкая атлетика	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	2	Техника бега по прямой.		
	3	Техника бега по виражу.		
	4	Техника бега на стадионе.		
	5	Техника бега по пересечённой местности.		
	6	Эстафетный бег.		
	7	Техника спортивной ходьбы.		
	8	Прыжки в длину.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных легкоатлетических упражнений.			
Тема 1.4. Баскетбол	Практические занятия:		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		
	4	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	5	Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	6	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	7	Групповые и командные действия игроков.		
	8	Двусторонняя игра.		
<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14	
Тема 1.5. Волейбол	Практические занятия:		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Стойки в волейболе.		
	2	Перемещение по площадке.		
	3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	4	Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	5	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		
	6	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		

	7	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.		
	8	Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных элементов волейбола.		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.6. Гандбол	Практические занятия:		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.		
	2	Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.		
	3	Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом.		
	4	Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.		
	5	Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.		
	6	Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.		
	7	Тактика игры вратаря		
	8	Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных элементов гандбола.		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.7. Футбол	Практические занятия:		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Перемещение по полю. Остановка мяча ногой. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.		
	2	Ведение мяча. Передачи мяча.		
	3	Удары по мячу ногой, головой.		
	4	Приём мяча: ногой, головой.		
	5	Удары по воротам.		
	6	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.		
	7	Тактика игры в защите, в нападении.		
	8	Учебная игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных элементов футбола.		24	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.8. Бадминтон	Практические занятия:		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.		
	2	Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.		

	3	Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.		
	4	Тактика игры в бадминтон.		
	5	Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.		
	6	Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.		
	7	Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.		
	8	Двусторонняя игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных элементов бадминтона.		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.9. Настольный теннис	Практические занятия:		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Стойки игрока.		
	2	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	3	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	4	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	5	Тактика игры, стили игры.		
	6	Тактические комбинации.		
	7	Тактика одиночной и парной игры.		
	8	Двусторонняя игра.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных элементов настольного тенниса.		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.10. Аэробика (девушки)	Практические занятия:		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		
	2	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.		
	3	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики.		
	4	Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.		

	5	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.		
	6	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание		
	7	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.		
	8	Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных двигательных действий аэробики.		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.11. Атлетическая гимнастика (юноши)	Практические занятия:		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	2	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		
	3	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.		
	4	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.		
	5	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.		
	6	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		
	7	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		
	8	Круговая тренировка.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники изученных упражнений атлетической гимнастики.		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Тема 1.12. Лыжная подготовка	Практические занятия:		18	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Одновременный бесшажный ход.		
	2	Одновременный одношажный ход.		
	3	Одновременный двухшажный ход.		
	4	Классический ход и попеременные лыжные ходы.		
	5	Полуконьковый и коньковый ход.		

	6	Передвижение по пересечённой местности.		
	7	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	8	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Катание на лыжах/коньках в свободное время.		18	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			16	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия:		14	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14
	1	Разучивание профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Закрепление профессионально значимых двигательных действий.		
	3	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	4	Составление студентом комплекса профессионально-прикладных упражнений.		
	5	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	6	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	7	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
Самостоятельная работа:		16	ОК 1-11; ЛР 9, 10, 14	
1	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.			
		Дифференцированный зачет	2	
Итого			484	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон и настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон и настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

- оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические палки, коврики, фитболы).

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447534>

2. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442166>

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441267>

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru>.

2. Министерство образования и науки Кузбасса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru>.

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minstm.gom.ru.

4. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>

5. ГБУ ДПО «Кузбасский региональный институт Развития профессионального образования» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.Krirpo.ru.

6. Физкультура – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать:		
- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка подбора упражнений, учитывающих специфику будущей профессиональной деятельности. Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.
- знать основы здорового образа жизни.	Знание основы здорового образа жизни.	Оценка написания реферата
Уметь:		
- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умение физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения нормативов по разделам программы. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.