

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт инженерно-педагогического образования
Колледж электроэнергетики и машиностроения

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ)
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям),
Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем

Составитель (и): Преподаватель высшей
квалификационной категории Л.В. Фролова
Преподаватель первой
квалификационной категории В.М. Филиппов

Екатеринбург
2021

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

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

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Предшествующей дисциплиной является «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

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

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	484
Самостоятельная работа	242
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	242
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	226
Промежуточная аттестация проводится в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		77
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция	4
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	6
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	13
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	7
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	14
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	7
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	7
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	13
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника выполнения тройного прыжка.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 2 Спортивные игры		156
Волейбол 2.1		79
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение	Содержание учебного материала: Лекция (инструктаж) Практические занятия	4

волейболиста.	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4
	2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4
Тема 2.1.2 Совершенствован ие передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6
Тема 2.1.3 Совершенствован ие передачи мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4
Тема 2.1.4 Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
Тема 2.1.5 Совершенствован ие верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		8
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		8
Тема 2.1.8 Совершенствован ие техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		19
Баскетбол 2.2			77
Тема 2.2.1 Стойки и	Содержание учебного материала: Практические занятия		

перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	7
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		13
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		14
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	7
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	7
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		13
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		4
Раздел 3. Лыжная подготовка			78
Тема 3.1.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лекция		4

	Практические занятия		
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	6
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		7
Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	6
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	6
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		7
Тема 3.1.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	6
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		7
Тема 3.1.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		7
Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	4
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		7
Тема 3.1.6. Способы торможений	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2
Раздел 4. Гимнастика			79
Тема 4.1	Содержание учебного материала:		

Строевые упражнения	1	Практические занятия Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	5
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	5
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		13
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	5
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	5
Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		14	
Тема 4.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	5
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	5
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	8
Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов		14	
Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		4	
Раздел 5. Фитнес-аэробика		77	
Тема 5.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Лекция (инструктаж) Самостоятельная работа Написание рефератов по теме: «Классификация фитнес-аэробики». «Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики». «Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой».		4 20
	Тема 5.2 Основы обучения фитнес-аэробике. Содержание учебного материала: Практические занятия Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.		38

	<p>Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.</p> <p>Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.</p> <p>Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.</p> <p>Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p> <p>Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.</p> <p>Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений</p>	19
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	242
	Самостоятельная работа:	242

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

Элементы полосы препятствий: ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная учебная литература:

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-

0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

4. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Дополнительная учебная литература:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75608.html>

3. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

4. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет

экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html>

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов [Гриф Минобразования РФ] / [И. С. Барчуков и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 426, [1] с. : рис. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. – Текст: электронный.