**Приложение 5.20.**

**к программе СПО специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Рабочая программа**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Урень

2017 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана с учетом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана для программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Уренский индустриально-энергетический техникум» (ГБПОУ УИЭТ)

Разработчик: А.Е. Плотников, преподаватель

ГБПОУ «Уренский индустриально-энергетический техникум»

Рассмотрено

МО общеобразовательных дисциплин

№ 1от 28 августа2017г.

Руководитель МО\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| **условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины** | **17** |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **19** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1 Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культураотносится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и само массажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Обьём образовательной нагрузки обучающегося **192** часа, в том числе:

Практических занятий – **192**  часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *192* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *192* |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся.** | | **Объем часов** | **Формирование общих компетенций** | **Уровень**  **освоения** | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | |
| **Тема1. Теория** | **Содержание учебного материала** | | *26* | ОК 1,10,13 | *3* | |
| **1.1.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |  | | *3* |
| 1 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. |
| Самостоятельная работа обучающихся   1. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности; 2. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика; 3. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж; 4. Материнство и валеология. 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | *3* |
| **1.2** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |  | | *3* | ОК 1,10,13 | *3* | |
| 1 | Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. |
| 2 | Самостоятельная работа обучающихся  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры | *3* |
| **1.3.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |  | | *3* | *ОК 1,10,13* | *3* | |
| 1 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |
| Самостоятельная работа обучающихся  Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. | | *3* |
| **1.4**. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.  Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. | | *3* | *ОК 1,10,13* | *2* | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | | *3* |
| **1.5.**  Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | *2* | *ОК 1,13* | *3* | |
| **Тема 2.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | *40* |  |  | |
| *ОК 2,3,6,10,13* | *2* | |
| Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстаф  етный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | | *20* |
| Самостоятельная работа обучающихся  Бег на скорость отрезков 150-200 м. 3 раза без снижения скорости.  Равномерный бег 2000 м., 3000 м., прыжки в высоту.  Метание предметов на дальность. | | *20* |
| Список оборудования: стойки для прыжков, планка для прыжков, свисток , секундомер, фишки . гимнастические маты, эстафетная палочка, гранаты (500 и 700 гр.),скакалки, яма для прыжков длину, набивные мячи, рулетка. | | | | | | |
| **Тема 3.**  **Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | | *60* | *ОК 2,3,6,10,13* | | *2* |
| Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств. | Волейбол  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  Баскетбол  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | | *20*  *20* |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Занятия в кружках и секциях, изучение правил игр.  Упражнения на развитие скоростных и силовых качеств.  Упражнения на развитие прыгучести и координации движений.  Совершенствование технических приёмов. | | *20* |
| Список оборудования: свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, фишки, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, секундомер, гимнастическая скамейка | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Тема 5. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | *50* | *ОК 3,7,10,13* | | *2* |
| Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | *25* |
| Самостоятельная работа обучающихся  Развитие силовых качеств- подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнение с собственным весом на перекладине. Упражнения с отягащениями. Занятия в кружках и секциях. | | *25* |
| Список оборудования: свисток, брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастический конь, гимнастический козёл, гимнастический мост, перекладина, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стена, гимнастические маты. | | | | | | |
| **Тема 6.**  Развитие физических качеств | **Содержание учебного материала** | | *16* | *ОК 2,3* | | *2* |
| Атлетическая гимнастика  Развитие силы, силовой выносливости методом круговой тренировки. | | *8* |
| Самостоятельная работа обучающихся  На развитие силовых качеств, комплексы упражнений со штангой, гантелями, гирей. | | *8* |
| **Всего:** | | | *192* |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, зала для настольного тенниса и открытых игровых площадок.

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

Маты гимнастические;

Гимнастический «конь»;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Гимнастический мостик;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Форма спортивная;

Комплекты лыж;

Сетка волейбольная;

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Ядро;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

**Стенды:**

1. «Спорт – информация»

2. «Наши таланты»

3. Стенд ВСК ГТО (нормы и требования ГТО)

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основная литература**

# Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 8-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2015г.

**Дополнительная литература**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 19-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2018г.

**Интернет-ресурсы:**

ЭБС «Академия»

# **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания )** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. |
| Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации | Наблюдение за выполнением практических заданий |
| Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Пульсометрия. |
| Преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| Выполняет приемы защиты, страховки и самостраховки. | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы |
| Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Выполнение тестовых заданий |
|  |  |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Выполнение практических, индивидуальных заданий  Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта |