

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

**Приказ директора колледжа
от 29.05.2020 г. № 140-03**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

«общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

программы подготовки специалистов среднего звена

09.02.07 Информационные системы и программирование

Самара, 2020

ОДОБРЕНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Физической культуры и ОБЖ
Председатель
И.А. Иванова

СОГЛАСОВАНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Информационных технологий
Председатель
Е. В. Третьякова

Составитель: Иванова И.А., Казакова М.В., Калугина А.В. – преподаватели ГБПОУ «ПГК», Ухова А.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1547 в соответствии с примерной основной образовательной программой.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование» базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной и заочной формах обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к обще - гуманитарному и социально – экономическому циклу.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
У 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
У 3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	Основы здорового образа жизни.
Зн 3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
Зн 4	Средства профилактики перенапряжения.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В основе самостоятельной работы предусматривается самостоятельное воспроизведение студентами профессионально-прикладных, жизненных умений и навыков путем средств физической культуры: выполнение комплексов упражнений по ОРУ, ОФП; комплексы для развития физических качеств (быстроты, сил и ловкости); совершенствование навыков игры.

Учебная работа строится на основании тематического плана. При проведении практических занятий по физической культуре, учебные занятия в спортивном зале (осенью, весной) имеют комплексный характер.

Преподаватель при планировании объединяет 2 раздела:

- раздел 2. Спортивные игры
- раздел 3. Атлетическая гимнастика

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы (ТРК)	12
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	не предусмотрено
в том числе:	
Выполнение комплексов упражнений	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме Дифференцированный зачет	ДЗ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура (2 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		12	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Техника бега на средние дистанции 3.Техника бега по дистанции		10	
1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 4. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 5. Эстафетный бег (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы и	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника прыжка в длину		<i>Не предусмотрено</i>	
1.				2
	Демонстрации		<i>Не</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
прыжка в длину			<i>предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1		
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1		
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>		
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		20		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2.Техника нижней подачи и приёма после нее 3.Техника прямого нападающего удара		10	2	
	1.				
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 1 1 1 1 2		
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1		
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>		
	Тема 2.2.	Содержание учебного материала при проведении практического занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Баскетбол	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» 3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6.Техника владения баскетбольным мячом		10	
	1.			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 4. Освоение тактики игры 5. Отработка тактики игры 6. Освоение тактических действий игроков 7. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 2 1 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Раздел 3.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		12
Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника коррекции фигуры		12	
	1			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив) 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив) 5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив) 6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив) 7. Развитие мышц ног 8. Развитие мышц рук (контрольный норматив) 	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1	
			2	
			2	
			1	
			2	
			2	
			1	
			1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка</i>		12	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия		8	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 2. Полуконьковый и коньковый ход 			
	1.			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 3. Освоение техники бесшажного и конькового хода 4. Освоение техники поворотов на месте и в движении 		2	
			2	
			2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 4.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Передвижение по пересеченной местности 2.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 3.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		4	
	1.			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 1	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:			56	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура (3 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		10	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Техника бега на средние дистанции 3.Техника бега по дистанции		8	
1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 4. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника прыжка в длину		<i>Не предусмотрено</i>	
1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		20	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2.Техника нижней подачи и приёма после нее 3.Техника прямого нападающего удара		10	
	1.			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 1 1 1 1 2	
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»		10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6.Техника владения баскетбольным мячом			
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 4. Освоение тактики игры 5. Отработка тактики игры 6. Освоение тактических действий игроков 7. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 2 1 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		12	
Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника коррекции фигуры		12	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив)		2	
	4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)		1	
	5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)		2	
	6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)		2	
	7. Развитие мышц ног		1	
	8. Развитие мышц рук (контрольный норматив)		1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка</i>		14	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 2.Полуконьковый и коньковый ход		8	
	1.			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 3. Освоение техники бесшажного и конькового хода 4. Освоение техники поворотов на месте и в движении	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Передвижение по пересеченной местности 2.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 3.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 2. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 3. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Всего:		56	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура (4 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		16		
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Техника бега на средние дистанции 3.Техника бега по дистанции		14		
1.					2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 4. Отработка техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 5. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности 6. Отработка техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 7. Эстафетный бег (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2 2 2 2		
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>		
Тема 1.2. Техника	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника прыжка в длину		<i>Не предусмотрено</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
спортивной ходьбы и прыжка в длину	1.			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		18	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2.Техника нижней подачи и приема после нее 3.Техника прямого нападающего удара		10	2
	1.			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 1 1 1 1 2	
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» 3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6.Техника владения баскетбольным мячом		8	
	1. Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 3. Освоение тактики игры 4. Освоение тактических действий игроков 5. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 2 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
	Раздел 3.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		10
Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника коррекции фигуры		10	
	1. Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив) 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив) 4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив) 5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив) 6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив) 7. Развитие мышц ног 8. Развитие мышц рук (контрольный норматив) 	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1	
			1	
			1	
			1	
			2	
			2	
			1	
			1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка</i>		12	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия		8	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 2. Полуконьковый и коньковый ход 			
	1.			
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания		2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 3. Освоение техники бесшажного и конькового хода 4. Освоение техники поворотов на месте и в движении 	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2	
			2	
	Контрольные работы		Не	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 4.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Передвижение по пересеченной местности 2.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 3.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		4	2
	1.			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 1	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:		56		

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
У 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
У 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
У 3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Зн 2	Основы здорового образа жизни.
Зн 3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
Зн 4	Средства профилактики перенапряжения.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; 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.).

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>

3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2017.- 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2017.- 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.- 384 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: 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 специальности.</p>	<p>Текущая оценка: <u>Легкая атлетика.</u> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Рубежный контроль: рейтинговая оценка по контрольным нормативам (КН) Сдача контрольных нормативов по разделам: Раздел 1. Легкая атлетика -Контрольный норматив – 100 м.; -Контрольный норматив – 500 м., 1000 м. -Контрольный норматив – 2000 м., 3000 м. -Контрольный норматив – прыжки в длину. Раздел 2. Волейбол. Атлетическая гимнастика -Контрольный норматив – поднимание туловища из положения лёжа. -Контрольный норматив – приём и передача мяча сверху и снизу. -Контрольный норматив – отжимания. -Контрольный норматив – подача на точность по зонам площадки. Раздел 2. Баскетбол. Атлетическая</p>

	<p>гимнастика -Контрольный норматив – подтягивания. -Контрольный норматив – штрафной бросок. -Контрольный норматив – приседания. Раздел 4. Лыжная подготовка -Контрольный норматив – бег 5000 м. юноши, 3000 м. девушки.</p> <p>Итоговый контроль: рейтинговая оценка по ТРК</p>
<p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Критерии оценки:

«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.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
ПКп - не предусмотрено				
<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наименование практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» - Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» - Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» - Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 	168	Тематика самостоятельной работы студентов:	Не предусмотрено
<p>Уметь: Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Наименование практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» - Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» - Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» - Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
Уметь: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	<p>Наименование практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 			
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 			
Знать: Основы здорового образа жизни.	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 			
Знать: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	<p>Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» 			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
специальности. Знать: Средства профилактики перенапряжения.	<ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: <ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка» 			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ¹**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	38	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
2.	Раздел 2. Спортивные игры	58	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
3.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	34	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	38	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

* Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов в рабочей программе считается общее количество часов по разделам с учетом всех курсов обучения по учебному плану.

Код	Наименование результата обучения
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
к рабочей программе учебной дисциплины
Оценка уровня физических способностей студентов

ВИД УПРАЖНЕНИЯ		КУРСЫ И ОЦЕНКИ											
		2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	Юн	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.15	13.8	13.3	14.4	13.7	13.1
	Дев	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2	17.0	16.3	16.0
Бег 1000м Бег 100м	Юн	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.03	3.35	3.26
	Дев	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.56	2.10	1.55	1.45	2.08	1.52	1.42
Бег 3000м Бег 2000м	Юн	15.30	14.00	13.00	15.00	13.30	12.30	14.30	13.00	12.00	14.26	12.56	11.58
	Дев	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30	12.26	10.26	9.26
Прыжки в длину с места	Юн	2.00	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	12.30	2.45	2.20	2.35	2.50
	Дев	1.40	1.50	1.70	1.45	1.65	1.75	1.50	1.65	1.80	1.55	1.70	1.85
Прыжки в длину с разбега	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70	4.20	4.60	4.80
	Дев	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60	3.20	3.50	3.70
Подтягивание	Юн	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
	Дев	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
Метание 700гр Гранаты 500гр	Юн	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
	Дев	16	18	22	17	19	24	18	20	25	19	21	25
Лыжные 5км Гонки 3 км	Юн	30.00	29.30	28.00	29.00	27.00	26.00	28.00	26.00	25.00	27.50	25.50	24.50
	Дев	20.30	19.30	18.30	20.00	19.00	17.30	19.00	18.00	17.00	18.50	17.50	16.50
Отжимания	Юн	18	22	25	24	27	30	28	32	35	33	37	40
	Дев	6	10	13	7	11	14	8	12	15	12	16	19
Поднимание туловища лежа	Юн	17	23	27	20	25	30	22	27	35	26	29	37
	Дев	24	27	30	29	32	35	34	37	40	34	37	40