

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 13.06.2024 16:04:58

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

**Рабочая программа общеобразовательной дисциплины
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения _____ очная

2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины **ОГСЭ.05** Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (далее - специальность).

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Хлебников В.Н., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы
преподавателя

2.

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы
преподавателя

3.

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы
преподавателя

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина « Физическая культура» является обязательной частью образовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование (далее - специальность).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины « Физическая культура»: сформировать у обучающихся знания и умения в области Физической культуры, навыки их применения в практической профессиональной деятельности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций в соответствии с ФГОС

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Находить способы разных видов решений;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	использовать средства и методы

	поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
ПК 1.3.	применять рекомендуемые нормативные и руководящие материалы на разрабатываемую техническую документацию; пользоваться стандартным программным обеспечением при оформлении документации; разрабатывать рабочие чертежи в соответствии с требованиями стандартов организации, национальных стандартов и технических регламентов; применять имеющиеся шаблоны для составления технической документации; использовать прикладные программы для разработки конструкторской документации	электронные справочные системы и библиотеки: наименования, возможности и порядок работы в них; виды и содержание конструкторской документации на цифровые устройства; основные требования Единой системы конструкторской документации (далее - ЕСКД); правила оформления и внесения изменений в техническую и эксплуатационную документацию; специальные пакеты прикладных программ для разработки конструкторской документации: наименования, возможности и порядок работы в них; прикладные компьютерные программы для создания графических документов: наименования, возможности и порядок работы в них.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	164
в т.ч.:	
Промежуточная аттестация	0

Во всех ячейках со звездочкой (*), в случае её наличия, следует указать объем часов, а в случае отсутствия – убрать из списка.

Профессионально ориентированное содержание может быть включено в содержание тематических разделов или выделено в отдельные прикладные модули.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.	Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки.	4	
	Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	4	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	42	
	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	4	ОК 08
	Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.	4	
Тема 1. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Эстафетный бег. Техника метания.	4	
	Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	6	ОК 08
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	6	
	3 семестр – зачет.	32	

Тема 1.1 Встречная эстафета, совершенствование техники метания мяча.	Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	4	
	Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	4	ОК 08
	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	4	
	Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	6	
Раздел 3. Гимнастика.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	24	
Тема 1.2.	Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	4	ОК 08
	Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Подтягивание, отжимание.	4	
Тема 1.3. Подтягивание. акробатические упражнения.	Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	6	
	Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	4	ОК 08
	4 семестр – зачет.	36	
Тема 1.4. упражнения физкультпаузы и физкультминутки.	Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	6	ОК 04
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала. Практические занятия.	34	ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	8	
Тема 1.5. Введение мяча, броски, учебная игра.	Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	8	
	Броски в кольцо. Введения мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	6	ОК 08

	5 семестр - зачет	24	
Тема 2. Учебная игра в баскетбол, ведение мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	4	
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	6	ОК 08
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	6	
Раздел 5. Волейбол.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	32	
Тема 2.1. Обучение технике волейбола, стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	ОК 08
	Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	4	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подача прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	4	
	6 семестр - зачет	26	
Тема 2.2. Атакующие удары, тактика игры, прием и передача мяча.	Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	6	ОК 4
	Атакующие удары по ходу из 4,3,2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	6	ОК 08
	Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
Раздел 6. Футбол.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	30	
Тема 2.3. Инструктаж по	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития	4	

технике безопасности.	ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.		
	7 семестр - зачет	22	ОК 08
	Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	6	
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4	ОК 08
	Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	4	
	Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	4	
	8 семестр – форма промежуточной аттестации зачет с оценкой.	24	
	всего	162	ОК 08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, для социально-гуманитарного цикла – за последние 5 лет, для общепрофессионального цикла при отсутствии последних изданий – за последние 10 лет.

Дополнительные источники указываются при необходимости.

Списки литературы приводятся в алфавитном порядке и оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», утвержденным приказом № 1050-ст Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандартом) от 03 декабря 2018 года.

Электронные ресурсы (не учебные издания), ГОСТы, нормативная документация указываются в дополнительных источниках.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура Ф.И. Собянин 2022г.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <https://urait.ru/bcode/509563> Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин **Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам 2022г.**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: Находить способы разных видов решений;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет,

подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;		диф.зачет.
Умения: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	Оценка результатов выполнения практических работ, Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет, диф.зачет.

