

Министерство образования и науки
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК общеобразовательных, ОГСЭ и
ЕН дисциплин
руководитель МК


_____ Л.М. Попадинец
подпись

Протокол № 7
от «12» 03 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-производственной работе


_____ А.А. Хухрин
подпись
от «Ветлужский лесоагротехнический техникум» 2024 г.

Рабочая программа
учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по
специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Форма обучения - очная
профиль получаемого профессионального образования:
технический

Ветлужский район

2024 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (авторы — Боярская Людмила Алексеевна канд. пед. наук, Моисеева Надежда Ивановна, Попова Елена Валентиновна, канд. пед. наук., г.Москва ИРПО – 2022 г.), рассмотренная на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО и утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в редакции Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 №</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

<p>747). 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 11.1. Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных. ПК 11.2. Проектировать базу данных на основе анализа предметной области. ПК 11.3. Разрабатывать объекты базы данных в соответствии с результатами анализа предметной области. ПК 11.4. Реализовывать базу данных в конкретной системе управления базами данных. ПК 11.5. Администрировать базы данных. ПК11.6. Защищать информацию в базе данных с использованием технологии защиты информации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	

Результаты освоения предмета «Физическая культура» ориентированы на формирование следующих личностных результатов (ЛР) программы воспитания ГБПОУ «ВЛАТТ» для специальности

: 09.02.07 Информационные системы и программирование.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p align="center">ЛР 5</p>
<p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p>	<p align="center">ЛР 6</p>
<p>Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p>	<p align="center">ЛР 8</p>
<p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p align="center">ЛР 9</p>
<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p align="center">ЛР 11</p>
<p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p align="center">ЛР 12</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	178
Теоретические занятия	10
Лабораторные и практические занятия:	168
Легкая атлетика	48
Спортивные игры:	74
Баскетбол	26
Волейбол	26
Мини-футбол	22
Лыжная подготовка	30
Гимнастика	10
в том числе, промежуточная аттестация в виде:4,6 - зачет	4
8 семестр - дифференцированный зачет.	2
Самостоятельная учебная работа	2
Всего	180

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические занятия	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.	Основы здорового образа жизни.	4	ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Тема 2.	Основы туризма.	4	
Тема 3.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	
Раздел 2. Практический	Лабораторные и практические занятия	168	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Легкая атлетика		48	
Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3x10 м.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км		
Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км		
Прыжок в длину с разбега, с места	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег 2 км		

	- выполнение комплекса упражнений(прыгуна)		
Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подготовка к сдаче норм ГТО	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - Подготовка к сдаче норм ГТО, ведение дневника спортсмена, регистрация на портале ВФСК ГТО.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши). - Подготовка к сдаче норм ГТО, ведение дневника спортсмена, регистрация на портале ВФСК ГТО.	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс		
Баскетбол		26	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	- Ведение мяча - Передачи мяча - Учебная игра	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол		
Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала		
	- Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции - Учебная игра	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол - Броски по кольцу изученными способами		
	Содержание учебного материала		

Тактические варианты игры в защите и в нападении	- Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заданием	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.		
Волейбол		26	
Техника приемов и передач	Содержание учебного материала		
	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу - Учебная игра	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол		
Техника подачи мяча	Содержание учебного материала - Верхняя прямая подача - Нижняя прямая подача - Учебная игра	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи		
Техника нападающего удара и блокирование	Содержание учебного материала - Нападающий удар - Блокирование мяча - Учебная игра	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка нападающего удара - Учебная игра в волейбол		ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Лыжная подготовка		30	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Сведения о лыжном спорте	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения		

	- Подготовить снаряжение для занятий на лыжах		
Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		
	- Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанция 3 км		
Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала		
	- Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся - прохождение дистанция на 5 км		
Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала		
	- Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов		ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода	Содержание учебного материала		
	- Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км		
Способы подъемов в гору	Содержание учебного материала		
	- Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полулочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами		
	Содержание учебного материала		

Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений	- Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полуплугом» - Торможение боковым соскальзыванием Прохождение дистанция 5 км норматив	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор, применение изученных способов		
Мини-футбол		22	
	Инструктаж по технике безопасности. - правила игры в мини-футбол. - ведение мяча	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	- передача мяча - удары по воротам	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Учебная игра 3x3, 4x4, 5x5 Учебная игра - контроль	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Гимнастика Профессионально- прикладная физическая подготовка Адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	- Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
	- Дыхательная гимнастика Стрельниковой	2	
	- Корректирующая гимнастика при нарушении осанки.	2	
	- корректирующая гимнастика при нарушении остроты зрения.	2	
Промежуточная аттестация	Всего:	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	4;6 семестр – зачет.	4	
	8 семестр - дифференцированный зачет.	2	ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование и инвентарь **спортивного зала**: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем.

Перечень дидактических материалов:

Правила игры по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Карточки по жестикуляции седей по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

Презентации по видам спорта.

Презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».

Рефераты по видам спорта

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2021
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 256, издательство КноРус 2021

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.
4. Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры и + еПтиложение (дополнительные материалы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности.	Устный опрос, тестирование, дифференцированный зачет