

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кийдан Ольга Вячеславовна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 26.01.2023 09:44:37
Уникальный программный ключ:
a2a2319df162d74b91cd23ebb9334b717bafdfce

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Югорский государственный университет» (ЮГУ)

**Лянторский нефтяной техникум
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- ОГСЭ.05 Физическая культура
- 09.02.07 Информационные системы и программирование

Лянтор 2021г.

РАССМОТРЕНО
На заседании ПЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
Протокол заседания
№ 8 от «30» 03 » 20 21 год
Председатель Айдакова Г.В. Айдакова

УТВЕРЖДЕНО
Председатель Методического совета
ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Кийдан О.В. Кийдан
«30» 03 20 21 г.

Согласовано: заведующий библиотекой ЛНТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
_____ Авилкина В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки РФ № 06-259 от 17 марта 2015г.), «Об уточнении» (одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 25 мая 2017г.)

Разработчик:

Томашевская Гульфира Мардановна – преподаватель высшей квалификационной категории, ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>170</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>170</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>170</i> |
| Промежуточная аттестация: 3-7 семестр в форме зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Основы знаний | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 3 семестр | 2 | |
| | Основы здорового образа жизни. | | 1 |
| | 4 семестр | 2 | |
| | Физические способности человека и их развитие | | 1 |
| Тема 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 16 | |
| | 3 семестр | 8 | |
| | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Специальные упражнения бегуна спринтера. Бег 100м. | 2 | 2 |
| | Кроссовая подготовка. Бег в переменном и равномерном темпе 20-25 мин (Ю), 15-20 мин (Д) Бег 500м (Д). Бег 1000м (Ю). | 2 | 2 |
| | Бег 2000м – учет (Д). Бег 3000м – учет (Ю). | 2 | 2 |
| | Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка согнув ноги, специальные прыжковые упражнения. | 2 | 2 |
| | 4 семестр | 8 | |
| | Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Специальные упражнения бегуна спринтера. Бег 100м. ГТО | 2 | 2 |
| | Бег в переменном и равномерном темпе 20-25 мин(Ю), 15-20 мин (Д) Бег 500м (Д). Бег 1000м (Ю). | 2 | 2 |
| | Кроссовая подготовка. Бег 2000м – учет (Д). Бег 3000м – учет (Ю). | 2 | 2 |
| Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка согнув ноги, специальные прыжковые упражнения. | 2 | 2 | |
| Тема 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 12 | |
| | 3 семестр | 6 | |
| | Развитие скоростно – силовых качеств. Различные прыжковые упражнения | 2 | 2 |
| | Развитие ловкости. Упражнение с мячами. Упражнение в парах. Упражнения на гимнастической лестнице. | 2 | 2 |
| | Бег с высоким подниманием бедра. Ускорение 4x30. | 2 | 2 |
| | 4 семестр | 6 | |
| | Развитие быстроты – различные беговые упражнения. Тест – челночный бег 3x10 | 2 | 2 |
| | Развитие силы – упражнения с гантелями, со штангой в парах, тест для определения силы: кистевая динамометрия, подтягивание на перекладине. | 2 | 2 |
| Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Бег по периметру с обгоном | 2 | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 14 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Тема 4. Спортивные игры – баскетбол | 3 семестр | 8 | |
| | Перемещение без мяча, с мячом. Упражнения на координацию движений с мячом. | 2 | 2 |
| | Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении. Передача одной рукой из-за спины, от плеча. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Обучение поступательной передаче одной рукой от плеча с места и в сочетании с совершенствованием скоростного ведения мяча и разновидности остановок. Бросок мяча после ведения. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | 4 семестр | 6 | |
| | Перемещение без мяча, с мячом. Упражнения на координацию движений с мячом. Ловля после отскоков. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Ловля и передача на месте и в движении с различной скоростью. Ведение мяча. Учебная игра. | 2 | 2 |
| Передачи в движении в сочетании с совершенствованием броска одной рукой от плеча и развитием координационных способностей и скоростной выносливости. Учебная игра. | 2 | 2 | |
| Тема 5. Спортивные игры - волейбол | Содержание учебного материала | 16 | |
| | 3 семестр | 8 | |
| | Правила игры. Совершенствование перемещений, передачи мяча сверху двумя руками: над собой, у стены, в парах, в тройках с перемещением. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Передача двумя руками снизу. Подача – прямая нижняя, прямая верхняя. Прием подачи снизу двумя руками. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро, спину. Знакомство с нападающим ударом. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Блокирование (одиночное, групповое). Нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | 4 семестр | 8 | |
| | Перемещение волейболиста. Передачи мяча сверху двумя руками на месте, с перемещением в тройках. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Подача – прямая нижняя, прямая верхняя. Прием подачи снизу двумя руками в зону 3. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро, спину. Учебная игра. | 2 | 2 |
| Нападающий удар из зоны 2-4, пас из зоны 3. Блокирование. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | |
| Всего | 62 | | |

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура 3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Основы знаний | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 5 семестр | 2 | |
| | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенства психофизиологических качеств | | 1 |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| | 6 семестр | 2 | |
| | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | 1 |
| Тема 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 18 | |
| | 5 семестр | 10 | |
| | Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег. Бег 100м. ГТО. | 2 | 2 |
| | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 30 мин. Бег по мягкому и твердому грунту. Бег 500м (Д). Бег 1000м (Ю). | 2 | 2 |
| | Бег по пересеченной местности. Бег 2000м (Д). Бег 3000м (Ю). ГТО. | 2 | 2 |
| | Совершенствование прыжка в длину согнув ноги. Знакомство с техникой прыжка в длину способы –ножницы, прогнувшись | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники метания гранаты. Техника толкания ядра | 2 | 2 |
| | 6 семестр | 8 | |
| | Развитие быстроты. Различные беговые упражнения. Бег 100м. Бег 1000м. | 4 | 2 |
| | Кроссовая подготовка – равномерный бег. Бег 3000м. | 4 | 2 |
| Тема 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 5 семестр | 4 | 2 |
| | Развитие скоростно – силовых качеств. Различные прыжковые упражнения .Тест – прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча весом 1кг. (сидя на полу) | 2 | 2 |
| | Развитие ловкости. Упражнение с мячами. Упражнение в парах. Упражнения на гимнастической лестнице. Тест – челночный бег 3x10 | 2 | 2 |
| | 6 семестр | 6 | |
| | Развитие быстроты – различные беговые упражнения. Тест – челночный бег 3x10 | 2 | 2 |
| | Развитие силы – упражнения с гантелями, со штангой в парах, тест для определения силы: кистевая динамометрия, подтягивание на перекладине. | 2 | 2 |
| | Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Бег по периметру с обгоном. Эстафетный бег | 2 | 2 |
| Тема 4. Спортивные игры – баскетбол | Содержание учебного материала | 18 | |
| | 5 семестр | 8 | |
| | Техника игры в нападении. Перемещение, бег, прыжки, остановки, повороты. Комбинации из основных элементов техники перемещений | 2 | 2 |
| | Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении. Передача мяча в парах от груди, из-за головы, основной пас в отрыв. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Ведение мяча на месте, шагом, бегом, высокое скоростное ведение, низкое ведение с укрыванием мяча. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Ведение с выбиванием мяча сзади в парах. Броски с точек. Учебная игра. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|--------------|-----------|
| | 6 семестр | 10 | |
| | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках и четверках. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Передача в тройках одним мячом на максимальной скорости. Ведение мяча. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Ведение мяча высокоскоростное, низкое ведение с укрыванием мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Броски из-под кольца одной рукой после прохода в тройках с препятствием. Зонная защита. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Контроль. Технические приемы. Учебная игра. | 2 | 2 |
| Тема 5. Спортивные игры - волейбол | Содержание учебного материала | 18 | |
| | 5 семестр | 8 | |
| | Правила игры. Совершенствование перемещений, передачи мяча сверху, снизу, на месте, с перебежками. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Совершенствование подач мяча: нижняя прямая. Верхняя прямая, подача на точность. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Групповой блок. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | 6 семестр | 10 | |
| | Перемещение волейболиста. Передачи мяча сверху двумя руками на месте, с перемещением. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Подача – прямая нижняя, прямая верхняя, на точность в зоны 1,6,5. Прием подачи. Нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Индивидуальные командные тактические действия. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | | Всего | 68 |

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура 4 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Основы знаний | Содержание учебного материала | | |
| | 7 семестр | 2 | |
| | Профессиональная прикладная физическая подготовка. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 2 | 1 |
| Тема 2. Профессионально – | Содержание учебного материала | | |
| | 7 семестр | 10 | |
| | Развитие скоростно – силовых качеств. Различные прыжковые упражнения .Тест – прыжок в длину с места. Бросок набивного | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| прикладная физическая подготовка | мяча весом 1кг. (сидя на полу). ГТО | | |
| | Развитие ловкости. Упражнение с мячами. Упражнение в парах. Упражнения на гимнастической лестнице. Тест – челночный бег 3x10. ГТО | 2 | 2 |
| | Развитие гибкости. Комплекс упражнений с предметами и без. Тест – наклон туловища вперед из положения стоя. ГТО | 2 | 2 |
| | Развитие силы. Упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, штанга, гири). Тест- подтягивание на перекладине. ГТО | 2 | 2 |
| | Развитие быстроты – различные беговые упражнения. тест – бег 30м с высокого старта | 2 | 2 |
| Тема 3. Спортивные игры – баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | 7 семестр | 14 | |
| | Техника игры в нападении – совершенствование комбинаций из элементов перемещений, прыжков, поворотов, остановок | 2 | 2 |
| | Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, в парах, тройках, четверках. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Длинные передачи в парах в отрыв. Броски в кольцо со штрафного. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Ведение мяча скоростное, комбинированное. Броски после ведения. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Индивидуальные задания для игроков. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Зонная защита. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Индивидуальные задания для игроков. Зонная защита. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Комплекс для разминки | 2 | 2 |
| | Упражнения на пресс за 1мин. ГТО | 2 | 2 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин. ГТО | 2 | 2 |
| | Правила игры. Судейство | 2 | 2 |
| Тема 4. Спортивные игры - волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | 7 семестр | 14 | |
| | Комбинации из освоенных элементов перемещений. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Варианты подачи мяча. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Варианты блокирования нападающих ударов. Учебная игра. | 2 | 2 |
| | Страховка, индивидуальные групповые действия в нападении. Учебная игра. | 2 | 2 |
| Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 2 | 2 | |
| | Всего | 40 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала.

Оборудование малого спортивного зала:

- Тренажер многофункциональный,
- штанга,
- гири;
- гантели,
- скамейка для пресса,
- механическая беговая дорожка,
- скакалки;
- степперы;
- гимнастические коврики;
- баскетбольные мячи; волейбольные; футбольные мячи;
- гимнастические лестницы;
- турник;
- Силовой комплекс Body Solid Powerline PHG1000,
- Штанга рекордная олимпийская в наборе: стойка под штангу.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование) . — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.02.2021) . – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 23.02.2021). - Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебник для СПО / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование) — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 22.02.2021) . – Текст : электронный.

2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по

дисциплине Физическая культура специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование/ составитель Г. М. Томашевская; Лянторский нефтяной техникум. - Лянтор: ЛНТ, 2019. – 24 с. - Режим доступа: Полнотекстовая коллекция учебно-методических изданий ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

3. Социальные и гуманитарные знания : научный журнал / учредитель Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – 2017-2021. – Ежекварт. – ISSN 2412 – 6519. – Текст : непосредственный.

4. Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / учредители Российская академия образования, Союз директоров ссузов России. – 2017-2020. – Ежемес. - ISSN 1990 – 679X. – Текст : непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тренировочных заданий, выполнения реферата.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>зачет практическая работа устный опрос тренировочное задание тренировочное задание тренировочное задание сдача контрольных нормативов контрольные тесты</p> |
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. | <p>выполнение реферата устный опрос сообщение</p> |
| | Промежуточная аттестация в форме зачета. |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|--|---|---------------------|
| | Балл (отметка) | Вербальный аналог |
| 90-100 | 5 | отлично |
| 80-89 | 4 | хорошо |
| 70-79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |