***Приложение №***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 Физическая культура**

**2022 г.**

Организация-разработчик: ГБПОУ «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе

Разработчик: Веряскина Н.П., преподаватель высшей квалификационной категории

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины …………… | 4 |
| 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины …………………………. | 6 |
| 3. Условия реализации программы …………………………………………………. | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ……………… | 16 |
| 5. Возможности использования программы в других ПООП …………………….. | 16 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

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

Дисциплина Физическая культура относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;

- выполнять простейшие приёмы массажа и самомассажа;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| *Код* | *Наименование общих компетенций* |
| ОК-01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |
| ОК-02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК-03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| ОК-04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК-05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК-06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей |
| ОК-07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК-08 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК-09 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |

## 

## 

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Максимальная нагрузка обучающегося | 194 часа |
| Обязательная аудиторная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 178 часов |
| Самостоятельная работа обучающегося | 16 часов |
| Промежуточная аттестация в форме *зачётов,* *дифференцированного зачета* | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,** | | **Объем часов** | **Уровень усвоения темы** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Практическая часть** |  | | **194** | **2** |
| **Тема 1.1.**  **Общая физическая**  **подготовка** | Самостоятельная работа обучающихся.  **Двигательные действия.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.  1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  2. Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка». | | **16** | 3 |
| **Тема 1.2**  **Лёгкая атлетика** |  | | **32** |  |
|  | 1 | Ходьба и бег. Основы техники движений. | 2 | 3 |
| 2 | Особенности дыхания в процессе бега. | 2 |
| 3 | Освоение техники бега по прямой. | 2 |
| 4 | Бег на короткие дистанции, бег с ускорением**.** | 2 |
| 5 | Повторный бег. Бег по повороту. | 2 |
| 6 | Низкий старт, стартовый разгон. | 2 |
| 7 | Переменный бег. Закрепление изученных элементов. | 2 |
| 8 | Техника и тактика эстафетного бега. | 2 |
| 9 | Финиширование. Закрепление изученных элементов. | 2 |
| 10 | Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге. | 2 |
| 11 | Техника бега по твёрдому и мягкому грунту. | 2 |
| 12 | Основы техники легкоатлетических прыжков. | 2 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка. | 2 |
| 14 | Техника метания легкоатлетических снарядов. | 2 |
| 15 | Метание гранаты с места, с разбега. | 2 |
| 16 | Закрепление изученных элементов. | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  2.Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика». | **30** |
| **Тема 1.3**  **Гимнастика** |  | | **28** |  |
| 1 | Строевые приёмы, гимнастические перестроения. | 2 | 3 |
| 2 | Разновидности поворотов на месте и в движении. | 2 |
| 3 | Комплекс вольных упражнений. | 2 |
| 4 | Элементы акробатики. Переворот боком. | 2 |
| 5 | Разновидности кувырков и стоек, равновесие. | 2 |
| 6 | Соединение элементов в комбинации. | 2 |
| 7 | Элементы атлетической гимнастики. | 2 |
| 8 | Виды упражнений на гимнастических снарядах. | 2 |
| 9 | Техника упражнений на низкой перекладине. | 2 |  |
| 10 | Техника упражнений на высокой перекладине. | 2 |  |
| 11 | Висы и их варианты, подтягивания. | 2 |  |
| 12 | Соединение элементов в комбинации. | 2 |  |
| 13 | Разновидности опорного прыжка: | 2 |  |
| 14 | Техника лазания по канату в два и три приёма. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата по теме «Гимнастика». | **20** |  |
| **Тема 1.4**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** |  | | **26** | 3 |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Разновидности стоек и перемещений. | 2 |  |
| 3 | Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Способы ведения мяча. Виды бросков. | 2 |  |
| 5 | Различные способы выбивания мяча. | 2 |  |
| 6 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 7 | Тактика нападения: учебная игра. | 2 |  |
| 8 | Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча | 2 |  |
| 9 | Командные действия игроков в нападении. | 2 |  |
| 10 | Тактика защиты: учебная игра. | 2 |  |
| 11 | Личная защита: действия игроков | 2 |  |
| 12 | Командные действия игроков в защите. | 2 |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по баскетболу. | **30** |  |
| **Тема 1.5**  **Лыжная подготовка** |  | | **28** | 3 |
| 1 | Значение лыжного спорта для организма занимающихся. | 2 |  |
| 2 | Подбор и подготовка лыжного инвентаря. | 2 |  |
| 3 | Строевые упражнения с лыжами. | 2 |  |
| 4 | Основы техники передвижения на лыжах. | 2 |  |
| 5 | Виды и способы лыжных ходов. | 2 |  |
| 6 | .Техника преодоления подъёмов, спусков. | 2 |  |
| 7 | Повороты и торможения. Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 8 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 2 |  |
| 9 | Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. | 2 |  |
| 10 | Техника перехода с хода на ход. | 2 |  |
| 11 | Техника полуконькового и конькового хода. | 2 |  |
| 12 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 13 | Тактика лыжных эстафетных гонок. | 2 |  |
| 14 | Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Катание на лыжах в свободное время.  2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка». | **12** |  |
| **Тема 1.6**  **Спортивные игры.**  **Волейбол.** |  | | **26** | **3** |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Разновидности стойки волейболиста. | 2 |  |
| 3 | Способы перемещений в волейболе. | 2 |  |
| 4 | Способы остановок в волейболе. | 2 |  |
| 5 | Разновидности подачи мяча. | 2 |  |
| 6 | Способы передач мяча. Выход под мяч. | 2 |  |
| 7 | Разновидности нападающего удара. | 2 |  |
| 8 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 9 | Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного. | 2 |  |
| 10 | Тактика нападения: действия игроков. | 2 |  |
| 11 | Тактика защиты: действия игроков. | 2 |  |
| 12 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по волейболу. | **30** |  |
| **Тема 1.7**  **Спортивные игры.**  **Футбол** |  | | **26** | 3 |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Виды и способы передвижений. | 2 |  |
| 3 | Способы ведения мяча по прямой. | 2 |  |
| 4 | Владение мячом и финты. | 2 |  |
| 5 | Техника игры вратаря. | 2 |  |
| 6 | Способы передачи и остановки мяча. | 2 |  |
| 7 | Разновидности ударов по мячу. | 2 |  |
| 8 | Тактика нападения: действия игроков без мяча. | 2 |  |
| 9 | Командные действия игроков в нападении. | 2 |  |
| 10 | Тактика защиты: действия игроков. | 2 |  |
| 11 | Зонная защита на площадках разных размеров. | 2 |  |
| 12 | Функции игроков. Системы игры. | 2 |  |
| 13 | Учебная игра по правилам футбола. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по футболу. | **18** |  |
| **Тема 1.8**  **Профессионально-**  **прикладная**  **физическая**  **подготовка (ППФП)** | Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в каждый  раздел программы, в любой части занятия.  1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых  двигательных действий.  2. Формирование профессионально-значимых физических качеств. | |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время. | |  |  |
|  | **Дифференцированный зачёт** | | **2** |  |
|  | **Всего:** | | **194** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или 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**

Учебная дисциплина реализуется при наличии универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны, стойки; столы, сетки и ракетки для игры в настольный теннис; секундомер;

оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, бревно, канат, обручи, маты, скакалки;

оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка, маты);

оборудования для метания (флажки, мячи, гранаты, рулетка);

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжная база с лыжехранилищем, лаборантская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучающих фильмов и презентаций;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет- ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**Учебно-методические пособия для обучающихся**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2014.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ .ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2015.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф .образования. — М., 2014.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2016.

4. Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л.,Палтиевич Р.Л.,Погадаев Г.И.Физическая культура: учеб. пособие для препод. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016.

**Учебно-методические пособия для преподавателей**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов - М.: Гардарики, 2015. – 366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 366с.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб .пособие. — М., 2014.

4. Евсеев Ю.И.Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2016.

5. Кабачков В.А.Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.

6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —Тюмень, 2017. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

**Интернет-ресурсы**

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2016).

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

**3.3 Организация образовательного процесса**

Освоение обучающимися рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура должно проходить в условиях созданной образовательной среды в учебном заведении, соответствующих профилю специальности 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы оценки** |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | практическая проверка  оценка тестирования. |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | практическая проверка  *зачеты,*  *дифференцированный зачет по дисциплине* |

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и в программах повышения квалификации и профессиональной подготовки по специальности 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.