

Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Кировский авиационный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

специальность:

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

квалификация

Администратор баз данных

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных стандартов по специальностям СПО специальности специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование учебного плана, рабочей программы воспитания.

Организация-разработчик: КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»

Разработчик: Лучинина А.В.- руководитель физвоспитания КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной, относящейся к циклу общих гуманитарных социально-экономических дисциплин

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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 профессии (специальности).	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

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура способствует развитию личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Забочащийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	ЛР 14
Демонстрирующий 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.	ЛР 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	178
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего):	178
в том числе:	
практические занятия	178
Промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета (3-7 - семестры)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, ЛР
Раздел 1	Легкая атлетика	70	
	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Прикладная физическая подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); полоса препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Техника безопасности на уроках физкультуры. Бег на короткие дистанции. Повторный бег. Ускорение, СБУ, прыжковые упражнения, бег с ходу, с низкого старта. Бег на средние дистанции, повторный бег, техника бега на средние дистанции. Бег на длинные дистанции, кроссовый бег, бег на средние и длинные дистанции, бег на равнинных участках, в гору, с горы. Метание гранаты, техника метания: держание гранаты, разбег, окрестные шаги, финальные ускорения. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «Фосбери – Флопп».		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР1-15
1.1	Бег на короткие дистанции.	10	
1.2	Бег на средние дистанции	10	
1.3	Бег на длинные дистанции. Кросс	20	
1.4	Метание гранаты	10	
1.5	Прыжки в длину.	10	
1.6	Прыжки в высоту	10	
Раздел 2	Гимнастика	20	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. (С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона). Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (девушки)		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР1-15

	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.(юноши).; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Акробатические упражнения. Опорные прыжки через «коня», «козла». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		
2.1	Акробатические упражнения	6	
2.2	Аэробика (девушки), Атлетическая гимнастика (юноши)	8	
2.3	Сдача контрольных нормативов	6	
Раздел 3	Волейбол.	38	ОК3
3.1	Спортивно-оздоровительная деятельность Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	32	ОК 4 ОК 6 ОК 7
3.2	Сдача контрольных нормативов	6	ОК 8 ЛР1-15
Раздел 4	Баскетбол	36	ОК3
4.1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх – баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	32	ОК 4 ОК 6 ОК 7
4.2	Сдача контрольных нормативов	4	ОК 8 ЛР1-15
Раздел 5	Сдача нормативов комплекса ГТО	14	ОК3
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
5.1	Выполнение испытаний, предусмотренных комплексом ГТО	10	ЛР1-15
	Всего	178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки открытого типа.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 60 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля: учебник для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.
2. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля. Сборник задач: учеб. пособие для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Дополнительные источники

3. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред. – М., 2022.
4. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М., 2021
5. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
6. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. <HTTP://WWW.SPORTZONE.RU>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения дисциплины студент знает:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Устный опрос, защита реферата
умеет:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрация освоенного комплекса физических упражнений, сдача контрольных нормативов.
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Применение приобретенных на занятиях по физической культуре умений в повседневной профессиональной деятельности, а также в быту, культурном досуге.
Участвовать в планировании работы структурного подразделения Участвовать в организации работы структурного подразделения. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.	Самостоятельно поддерживать свою спортивную форму на оптимальном уровне, необходимую для успешной профессиональной деятельности.

