**Приложение**

**к программе СПО специальности**

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

**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
 |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...................7
 |  |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………….......13
 |  |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………….......14
 |  |

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

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 «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 |
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применятьстандарты антикоррупционного поведения (в редакции Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 № 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 поддержаниянеобходимого уровня физической подготовленности. | **В части трудового воспитания:**- 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**,****Овладение универсальными учебными познавательными действиями:****а) базовые логические действия**:- 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б) базовые исследовательские действия:**- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- 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 | - 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 переутомления и сохранения высокой работоспособности- 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) |
| 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. |

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания****(дескрипторы)** | **Код личностных****результатов****реализации****программы****воспитания** |
| 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); | ЛР 1 |
| Сформированность основ саморазвития и самовоспитания всоответствии с общечеловеческими ценностями и идеаламигражданского общества; готовность и способностьк самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | ЛР 5 |
| Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,готовность и способность вести диалог с другими людьми,достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели исотрудничать для их достижения, способность противостоятьидеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | ЛР 6 |
| Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | ЛР 8 |
| Готовность и способность к образованию, в том числесамообразованию, на протяжении всей жизни; сознательноеотношение к непрерывному образованию как условию успешнойпрофессиональной и общественной деятельности | ЛР 9 |
| Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятиевредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | ЛР 11 |
| Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | ЛР 12 |

**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:****Легкая атлетика****Спортивные игры:**БаскетболВолейболМини-футбол**Лыжная подготовка****Гимнастика** | **168****48****74**262622**30****10** |
| в том числе, **промежуточная аттестация** в виде:4,6 - зачет 8 семестр - дифференцированный зачет. | **4****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 08ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6 |
| Тема 1. Тема 2.Тема 3. | Основы здорового образа жизни.Основы туризма.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 442 |
| **Раздел 2.****Практический** | **Лабораторные и практические занятия** | **168** | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 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 3х10 м. | 10 | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6 |
| Самостоятельная работа обучающихся- игра в баскетбол- Броски по кольцу изученными способами |  |  |
| Тактические варианты игры в защите и в нападении | Содержание учебного материала |  |  |
| - Личная защита- Зонная защита- Быстрый прорыв- Учебная игра с заданием | 8 | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 08ПК 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 ходОдновременный 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 полуелочкой- Подъем елочкой- Подъем лесенкой | 2 | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Самостоятельная работа обучающихся- Совершенствование подъемов в гору изученными способами |  |  |
| Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений | Содержание учебного материала |  |  |
| - Высокая стойка- Низкая стойка- Основная стойка- Поворот в движении- Поворот переступанием- Поворот в упоре и из упора- Торможение « плугом» и «полулплугом»- Торможение боковым соскальзываниемПрохождение 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 3х3, 4х4, 5х5Учебная игра - контроль | 8 | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6 |
| **Гимнастика****Профессионально-прикладная физическая подготовка****Адаптивная физическая культура** | Содержание учебного материалаКомплекс упражнений вводной гимнастики- Комплекс упражнений производственной гимнастики- Дыхательная гимнастика Стрельниковой- Корегирующая гимнастика при нарушении осанки.- корегирующая гимнастика при нарушении остроты зрения. | 1022222 | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 11.1; 11.2; 11.3; 11.4; 11.5; 11.6 |
| **Промежуточная аттестация** | **Всего:**4;6 семестр – зачет.8 семестр - дифференцированный зачет. | **6**42 | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 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/>

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2021
2. 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 молодёжной 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 материылы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич 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 уменияприменения 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 |