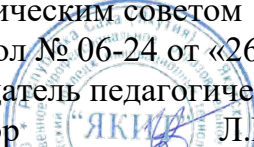


НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
(протокол № 06-24 от «26» июня 2024)
Председатель педагогического совета
Директор  Л.Н. Цой

Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура




ППССЗ по специальности


09.02.07 Информационные системы и программирование

Объем дисциплины - 184 час.

Якутск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

| | | | |
|---|---|--|--|
| Разработчики рабочей программы: | НПОУ «ЯКИТ» <hr/> (место работы) | Преподаватель <hr/> (должность) | Берестенкова А.И. <hr/> (инициалы, фамилия) |
| Обсуждено на заседании Отделения ЮиПД | | «01» июня 2024 г. | протокол № 62-24 |
| Председатель отделения | Зав. отделения |  | Д.А. Зайцева |
| Рассмотрено на заседании методического совета | | «24» июня 2024 г. | протокол № 06-24 |
| Председатель методического совета | Директор НПОУ «ЯКИТ» Цой Л.Н. |  | «24» июня 2024 г. |
| Заместитель директора по методической работе |  | Д.А. Зайцева | «24» июня 2024 г. |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления | Решение отделения | | Подпись –зав. отделения | Фамилия И.О. зав. отделения |
|-----|---|-------------------|------------|---|-----------------------------|
| | | дата | Протокол № | | |
| 1. | Приложение № 1 | 26.08.2024 г. | № 62/1-24 |  | Зайцева Д.А. |
| 2. | Приложение № 2 | | | | |
| 3. | Приложение № 3 | | | | |
| 4. | Приложение № 4 | | | | |
| 5. | Приложение № 5 | | | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

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;
- средства профилактики перенапряжения.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации

межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. 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 дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 184 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 184 часа, из них практическая подготовка 184 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 184 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 184 |
| в том числе: | - |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i> | 184 |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| Промежуточная аттестация в форме | Зачет, зачет с оценкой |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура в жизни человека | | | |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | Практические занятия | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Содержание Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | - | - |
| | Практические занятия | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |
| Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. | - | - |
| | Практические занятия | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | Содержание Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | - | - |
| | Практические занятия | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | | | |
| Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний | Содержание Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | - | - |
| | Практические занятия | 12 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100. Бег по пересеченной местности. Челночный бег. | - | - |
| | Практические занятия | 12 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка | Содержание Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | - | - |
| | Практические занятия | 12 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| Тема 2.4. Гимнастика | Содержание 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | - | - |
| | Практические занятия | 20 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | 2 |
| Тема 3.1. Волейбол | Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры. | - | - |
| | Практические занятия | 20 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |
| Тема 3.2 Баскетбол | Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Передача мяча. Выполнение упражнений: Игра по правилам. | - | - |
| | Практические занятия | 12 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |
| Тема 3.3 Ручной мяч | Содержание Техника работы с ручным мячом. Выполнение упражнений. | - | - |
| | Практические занятия | 14 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |
| Тема 3.4 Футбол (для юношей) | Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений. | - | - |
| | Практические занятия | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | | |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору | | 16 | 2 |
| Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки. | - | - |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | Практические занятия | 16 | 2 |
| | Самостоятельная работа | - | - |
| | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | - | - |
| | ВСЕГО | 184 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>.

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт urait.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Практические занятия, самостоятельная работа, тестирование |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | |
| Знания: | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Самостоятельная работа, индивидуальные задания |
| основы здорового образа жизни | |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья | |
| средства профилактики перенапряжения | |