

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский автотранспортный колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

09.02.07 Информационные системы и программирование

2020 г.

Одобрено на заседании  
комиссии информационно-математических  
дисциплин  
Протокол № 1 от «15» августа 2020г.

Председатель комиссии:  
Наиц /И. Г. Наговицын

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

Целишева М. Г. Целишева  


Составитель: Д.В. Сычев. преподаватель ГБПОУ КАТК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК   | Умения  | Знания   |
|--|---|--|
| <b>ОК3</b><br><b>ОК 4</b><br><b>ОК 6</b><br><b>ОК 7</b><br><b>ОК 8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы (включая вариативная часть - 39) | 207           |
| в том числе:   |               |
| Теоретическое обучение   | 0             |
| Практические занятия (если предусмотрено)                        | 207           |
| Самостоятельная работа   | 0             |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>                                 |               |
| Зачёт 4, 6 семестры  |               |
| Диф.зачёт 8 семестр  |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций                                       |
|---|---|---------------|--|
| 1   | 2   | 3             |  |
| <b>Раздел 1. Волейбол</b>   |   | <b>45</b>     | <b>ОК3</b><br><b>ОК 4</b><br><b>ОК 6</b><br><b>ОК 7</b><br><b>ОК 8</b> |
| <b>Тема 1.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками, тактика игры в защите и в нападении</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |               |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b><br>Исходное положение (стойки), перемещения по площадке, передача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой, верхняя передача мяча в сочетании с и верхним приёмом нижним приёмом, нижняя передача мяча, приём и передача мяча в парах тройках четвёрках, страховка у сетки, отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков развитие силовой выносливости волейболиста, координационных качеств, скоростно-силовых. | <b>23</b>     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -             |  |
| <b>Тема 1.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё Техника игры в защите и в нападении нападающий удар</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  |               |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b><br>Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, силовая подача с прыжка, планирующая подача, приём мяча после подачи верхний нижний приём с последующей передачей на нападающий удар. Нападающий удар первым и вторым темпом блокирование одиночное, коллективный блок, доводка до связующего игрока, Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  | <b>22</b>     |  |
|   |   |               |  |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом, групповой, индивидуальный блок</i>  | Учебная игра с применением изученных положений, отработка техники владения техническими элементами в волейболе, развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств, выносливости, гибкости.  |           |  |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |  |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>  |  | <b>45</b> | <b>ОК3<br/>ОК4<br/>ОК6<br/>ОК7<br/>ОК8</b> |
| <i>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br/>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом<br/>Тактика нападения, тактика защиты.</i> | <i>Содержание учебного материала</i>   |           |  |
|   | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>  |           |  |
|   | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе, ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Виды передвижения с мячом без мяча, развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств, техника защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, техника нападения – бросок мяча с разного расстояния передача мяча различными способами, тактика нападения, тактика защиты, коллективные, индивидуальные действия в защите, борьба против заслонов, выбор места, позиционное нападение, быстрый прорыв, отвлекающие действия при атаке корзины, групповые и командные действия. Развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств. Развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств | 22        |  |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |           |  |
| <i>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</i>  | <i>Содержание учебного материала</i>   |           |  |
|   | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>  |           |  |
|   | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении,   | 23        |  |

|  |  |                   |   |
|--|--|-------------------|---|
| <p><b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b></p>  | <p>выполнения, упражнения «ведения-2 шага-бросок, техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, применение правил игры в баскетбол в учебной игре, совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре, развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств. Развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p>   |                   |   |
| <p><b>Раздел 3. Лёгкая атлетика</b></p>  |  | <p><b>111</b></p> |   |
| <p><b>Тема 3.1 Техника беговых упражнений, техника бега на короткие дистанции, техника бега на средние дистанции</b></p> | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></p> <p>Техника старта, стартового разбега, финиширования, Бег на короткие и средние дистанции с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Бег 30 метров с хода, бег 30 метров с места, 60 м. 100 м. 300м. 500м. эстафетный бег 4 100, 4 400, передача эстафетной палочки в зоне 20 метров на время, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, развитие скоростных качеств, выносливости, силовых качеств.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p>  | <p>55</p>         | <p><b>ОК3<br/>ОК4<br/>ОК6<br/>ОК7<br/>ОК8</b></p> |
| <p><b>Тема 3.2 Кроссовая подготовка, техника бега на длинные дистанции, технические виды</b></p>                         | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл), техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 1000 м. 2000 м, 3000м. техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техника прыжка в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), метание набивного мяча из-за головы, челночный бег, круговая тренировка, подтягивание на высокой перекладине (юноши) низкая перекладина (девушки), упражнения на мышцы живота (пресс), сдача контрольных нормативов, развитие физических качеств гибкость, скоростно-силовая выносливость.</p> | <p>56</p>         |   |

|                                  |  |            |  |
|----------------------------------|--|------------|--|
|                                  | <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i> | -          |  |
| <i>Промежуточная аттестация:</i> |  | <b>4</b>   |  |
| <i>Зачёт</i>                     |  |            |  |
| <i>Диф.зачёт</i>                 |  | <b>2</b>   |  |
| <i>Всего:</i>                    |  | <b>207</b> |  |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин.-4-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2019.-152 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 336 с.: ил. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И.

Коновалова. – Красноярск :Сиб.федер. ун-т, 2016. – 220 с. – Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog.php>

4. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 227 с. – Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog.php>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Формы и методы контроля</i>  |
|---|--|---|
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> | <p>«Отлично» - все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> | <p><b>Методы контроля и оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания (работы)</li> </ul> |
| <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <p>«Неудовлетворительно» - выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>   |   |

