

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профиль обучения технологический

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 11.02.12 Почтовая связь по на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

СОГЛАСОВАНО

ПЦК физической культуры и ОБЖ

_____ Егорова И.А.

« ____ » _____ 202 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

_____ Чернышенко О.П.

« ____ » _____ 202 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Егорова И.А., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТ СО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.12 Почтовая связь

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

2.1. В результате освоения УД обучающийся должен овладеть ЛР; ОК (ФГОС СПО):

Программа воспитания	
Код результата	Наименование личностного результата
Личностные результаты	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2	готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России
ЛР 6	принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение
ЛР 7	готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 10	Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации
ЛР 21	готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику
ЛР 23	самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 33	открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ФГОС СПО	
Код компетенц	Наименование компетенции
Общие компетенции	
ОК 1	понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	принимать решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	осуществлять поиски использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий

ОК 9	самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
------	--

2.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать и уметь

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2.3. Количество часов, отведенное на освоение программы общепрофессиональной учебной дисциплины, в том числе изменения внесенные в программу учебной дисциплины

Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 171 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 114 часов,

самостоятельной работы – 57 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	114
Теоретические занятия	4
Практические занятия	110
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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. Физическая подготовка		44	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	30	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке.	2	
	Краткие сведения о легкой атлетике		
	В том числе, практических занятий	28	
	1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	6	
	2.Высокий, средний, низкий старты.	4	
	3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	4	
	4.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	
	5.Метание гранаты на дальность и в цель	4	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	6	
	Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО		
	В том числе, практических занятий	6	
	7. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения Подвижные игры.	6	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения об атлетической гимнастике		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	8.Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	8	
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		127	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	28	
	Теоретическое занятие. Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке	2	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	В том числе, практических занятий	26	
	9. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах.	26	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	30	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения о волейболе		
	В том числе, практических занятий	30	
	10.Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	30	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	30	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения о баскетболе		
	В том числе, практических занятий	30	
	11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний	30	
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	20	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	Краткие сведения о футболе		
	В том числе, практических занятий	20	
	12. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	20	
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9
	В том числе, практических занятий	19	
	14.Сдача нормативов по лёгкой атлетике	5	
	15.Сдача нормативов по гимнастике	6	
	16.Сдача нормативов по волейболу	4	
	17.Сдача нормативов по баскетболу	4	
Самостоятельная работы по всем разделам курса		57	
Всего:		171	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10 м на 7 м– с тренажерами;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 12.05.2021)
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 12.05.2021)
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. – Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 427 с. – ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 02.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>
4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473322> (дата обращения: 12.05.2021)
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 12.05.2021)
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 с. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции, результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать/понимать:		
роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
особенности формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
методы развития физических качеств и способностей, способы совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико- практических занятиях
мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	ЛР 1, 2, 6, 7, 10, 14, 21, 23, 29, 33, 36 ОК 1-9	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
уметь:		

