**Приложение 1.5**

к ОПОП по специальности18.02.05 Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий

Министерство образования Московской области

ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом руководителя  образовательной организации |
| №182-о от 04.07.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

# ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Воскресенск ,2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |

**1ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.05 Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий.

### Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл (ОГСЭ.00).

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК1-ОК11 | * 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 |

### 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Обязательная учебная нагрузка** | **172** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 170 |
| *Самостоятельная работа* | 172 |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме зачета** | 2 |
| **ВСЕГО** | 344 |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |
| **РАЗДЕЛ 1 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | **24** |  |
| **Тема 1.1** Физическая культура в  профессиональной подготовке и  социокультурное развитие личности | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** | **24** | ОК1-ОК11 |
| 1. Разработка индивидуальных планов. Основы здорового образа жизни | 12 |
| 2. Спортивная классификация | 12 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **27** |
| **РАЗДЕЛ 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | **26** |  |
| **Тема 2.1**  Бег на короткие, средние и длинные дистанции.  Прыжок в длину с места. Метание снаряда | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** |  | ОК1-ОК11 |
| 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и  высокого старта | 2 |
| 2. Техника прыжка в длину с места | 2 |
| 3. Метание снаряда | 2 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **26** |
| Техника безопасности на занятиях Л/а. Совершенствование навыков техники бега | | 4 |
| Совершенствование навыков техники прыжков | | 4 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование навыков техники метаний | | 6 |  |
| Кроссовая подготовка: Девушки- 800 м, Юноши- 1000 м | | 4 |  |
| Кроссовая подготовка: Девушки- 1500 м, Юноши- 2000 м | | 4 |
| Кроссовая подготовка: Девушки- 2000 м, Юноши- 3000 м | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **30** |  |
| **РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА** | | | **24** |  |
| **Тема 3.1**  Техника выполнения гимнастических упражнений | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** |  | ОК1-ОК11 |
| 1. Навыки направленные на развитие гибкости | 2 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **11** |
| Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости | | 11 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **15** |  |
| **Тема 3.2**  Опорные прыжки | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** |  | ОК1-ОК11 |
| 1. Техника опорных прыжков | 2 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **2** |
| Совершенствование техники опорных прыжков | | 2 |
| **Тема 3.3**  Упражнения на гимнастических снарядах | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** |  | ОК1-ОК11 |
| 1. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах | 2 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **6** |
| Выполнение комплексов упражнений на гимнастических снарядах | | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **10** |  |
| **Раздел 4 БАСКЕТБОЛ** | | | **38** |  |
| **Тема 4.1**  Совершенствование техники владения | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** | **-** | ОК1-ОК11 |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| баскетбольным мячом | **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **8** |  |
| Совершенствование навыков передач | | 7 |
| Совершенствование навыков бросков | | 7 |
| Совершенствование навыков ведения мяча | | 12 |
| Совершенствование технических навыков | | 12 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **40** |
| **РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ** | | | **40** |  |
| **Тема 5.1**  Техника перемещений, стоек, технике верхней и  нижней передач двумя руками | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** | **-** | ОК1-ОК11 |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | 2 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **40** |
| Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | | 9 |
| Передача мяча. Нападающие удары. | | 11 |
| Блокирование нападающего удара. | | 7 |  |
| Тактические действия. | | 9 |  |
| Спортивная игра. | | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **40** |  |
| **РАЗДЕЛ 6 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | | **18** |  |
| **Тема 6.1**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **Уровень**  **освоения** | **-** | ОК1-ОК11 |
| 1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена  конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | 2 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | | **18** |
| Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков | | 6 |
| Совершенствование техники лыжного хода «Коньком» | | 4 |
| Лыжный кросс: Девушки-1500 м, Юноши- 3000 м | | 4 |
| Лыжный кросс: Девушки- 2500 м, Юноши- 5000 м | | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **10** |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **344** |  |

### 3УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации учебной дисциплины предусмотрен универсальный спортивный зал, открытый стадиона широкого профиля, оборудованные раздевалки.

### Спортивное оборудование:

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

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

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.

### Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

### Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

**- печатные издания**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2021

### Дополнительные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2021
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука,2019
3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2019.

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы оценки** |
| умения:   * 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) | оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| знания:   * 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 | фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |