**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 впрофессиональной подготовке исоциокультурное 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 ивысокого 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 инижней 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 замененаконькобежной 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 |