Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно - технологический колледж»

Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 5 от «29» мая 2023 г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол №_8 от «27» июня 2023 г.	Утверждена Приказ № 371 от «28» июня 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

2023

Рассмотрена
на заседании ЦК «Общеобразовательные
и социально-гуманитарные дисциплины»
Протокол № 10 от 25 мая 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: ОБПОУ «ОГТК»

Разработчик:

Составитель: Мартынов Сергей Михайлович, преподаватель ОБПОУ «ОГТК».

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	10
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Место общеобразовательного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета:

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее освоения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Освоение содержания общеобразовательного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

МП1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МП2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МП4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МП5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МП6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

личностных результатов воспитания:

ЛРВ 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛРВ 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛРВ 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛРВ 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛРВ 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛРВ 30 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В ходе изучения содержания, предусмотренного настоящей рабочей программой, студенты приступают к освоению следующих **общих и профессиональных компетенций:**

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3 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 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6 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 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ С ОБЩИМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

Общие и профессиональные компетенции	**Планируемые результаты**	
	Личностные, метапредметные	**Предметные**
ОК1	Л3, Л8, Л13, МП1, ЛВР20	ПР1- ПР 2, ПР5
ОК2	Л11-Л13, МП3- МП6, ЛВР24	ПР3- ПР5
ОК3	Л7-Л8, Л10, МП6, ЛВР9, ЛВР20	ПР2, ПР4, ПР5
ОК4	Л1-Л3, Л10-Л13, , МП5-МП6, ЛВР9, ЛРВ20, ЛРВ24	ПР1-ПР5
ОК5	Л1, Л4-Л6, МП3-МП6, ЛВР23	ПР2- ПР5
ОК6	Л1-Л11, МП2, ЛРВ20, ЛРВ22, ЛВР30	ПР1, ПР3, ПР5
ОК7	Л4-Л10, МП4, МП5, ЛВР9, ЛВР24	ПР2, ПР4
ОК8	Л2, Л11-Л13, МП1-МП3, ЛВР30	ПР3, ПР5
ОК9	Л6, Л9-Л11, МП6, ЛВР20	ПР1, ПР2, ПР4

ПК1.1	Л5, МП4 ЛВР9, ЛРВ20	ПР1, ПР2
ПК1.3	Л13, МП3-МП6, ЛРВ23, ЛРВ24	ПР4, ПР5
ПК2.1	Л5-Л6, МП3-МП5, ЛВР22, ЛРВ20	ПР2, ПР4,
ПК3.1	Л7, М14- МП6, ЛВР9, ЛРВ23	ПР2- ПР5
ПК3.2	Л9, Л13, МП1-МП4, ЛВР22, ЛРВ23, ЛВР24	ПР2, ПР3, ПР5
ПК3.3	Л5-Л8, МП2, МП5, ЛВР9, ЛВР30	ПР3, ПР4
ПК3.4	Л10, Л13, МП3-МП6, ЛВР20	ПР1, ПР5
ПК3.5	Л2-Л7, Л10, МП1, МП2, ЛВР23, ЛВР30	ПР1, ПР4

1.4. Объём общеобразовательного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов		
	Всего	**1 семестр**	**2 семестр**
Объём образовательной программы (всего)	50		
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	50	20	30
в том числе:			
теоретические занятия	2	2	
практические занятия	46	18	28
контрольные работы			
из них в форме практической подготовки	46	18	28
профессионально-ориентированное содержание			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		2

2. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Планируемые компетенции	Примечания
Раздел 1	**Физическая культура как часть культуры общества и человека.**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Раздел 2.	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.**	**46**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Тема 2.1.Легкая атлетика.	***Практические занятия.***			
	Кроссовая подготовка: бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	В форме практической подготовки

Тема 2.2.Гимнастика.	Строевые приемы и упражнения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	В форме практической подготовки
Тема 2.3. Лыжная подготовка.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	В форме практической подготовки
Тема 2.4. Спортивные игры.	**Волейбол.** Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол.** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика за-щиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным	**18** **10** **8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08	В форме практической подготовки

	правилам баскетбола. Игра по правилам.			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала.
Оборудование спортивного зала:
- щит баскетбольный игровой;
- футбольные ворота;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое;
- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- гимнастические маты;
- перекладина гимнастическая;
- скакалка гимнастическая;
- граната для метания;
- сантиметр мерный;
- аптечка медицинская;
- секундомер;
- рулетка;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с
учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
(НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ПР1,МП2, МП5, Л13-16, ОК1,ОК4,ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР2, МП1, МП4, Л13-15, ОК1, ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - написание и защита реферата; - оценка результатов выполнения практической работы;
ПР3, МП2,Л16-19, ОК1, ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - написание и защита реферата; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР4, МП6,Л5, Л14, ОК1, ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР5, МП5, Л13-19, ОК4,ОК8	- тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.