

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.01 Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

г. Ульяновск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413), примерной программы общеобразовательной дисциплины «Английский язык» (регистрационный номер 371 от 23.07.2015).

РАССМОТРЕНО

методической цикловой комиссией
общего гуманитарного и социально-
экономического цикла

(Протокол от 30.08 2021 г. № 1)

Председатель МЦК

Е.А. Тишина

30.08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

В.В. Сурков

30.08 2021г.



СОГЛАСОВАНО

Зав. методическим кабинетом

О.М. Голенева

30.08 2021 г.

Разработчик: Федулов С.Е. – преподаватель ОГБПОУ УМТ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОР ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и разработана в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Программа учебной дисциплины может быть использована для дополнительного профессионального образования и профессиональной подготовки. При наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: Реализация различных подходов к построению образовательного процесса, формированию у студентов системы знаний, умений, универсальных способов в деятельности и ключевых компетенций в физической культуре.

Задачи:

- 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 физическо-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения 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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии;
- основы здоровой жизни

Студент должен обладать общими компетенциями:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента 80 час., в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента 40 час.;

самостоятельная работа студента (внеаудиторная) 40 час.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	37
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
внеаудиторная нагрузка	40
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	Компетенции: ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии - основы здоровой жизни		
	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие и сущность ППФП и решаемые в ней задачи Необходимость ППФП – повышение профессиональных качеств, общее повышение работоспособности и её эффективности	2	3
	Лабораторная работа	-	
	Практические занятия: №1.Выполнение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания и их прикладные виды) №2. Выполнение гимнастических упражнений направленных на развития профессионально-значимых физических качеств - коррегирующая гимнастика. №3. Спортивные игры по выбору (волейбол, футбол, баскетбол)	22 8 4 10	
	Контрольная работа №1 по теме Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии Самостоятельная работа: составление презентаций по теме	2 20	
Тема 2. Основы здорового	Компетенции:		

образа жизни	<p>ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии - основы здоровой жизни 		
	Содержание учебного материала	2	
1.	<p>Методика составления обще развивающих упражнений: разминки, гигиенической гимнастики, физкультурной паузы.</p> <p>Методика индивидуальных самостоятельных занятий: контроль за нагрузками, самоконтроль, инструментальный контроль, функциональные пробы</p>	2	3
Лабораторная работа		-	
Практические занятия:		8	
№4. Составление комплекса упражнений: разминки; утренней гимнастики; физкультурной паузы		4	
№5. Проведение диагностики физического состояния (здоровья)с помощью функциональных проб: ортостатическая проба; Перке; Бухвальда		4	
Контрольная работа №2 по теме Основы здорового образа жизни		2	
Самостоятельная работа: написание рефератов по теме			
		зачет	2
			80/40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивной базы: спортивный зал, тренажерный зал, легкоатлетическое ядро, плоскостные спортивные площадки и сооружения.

Оборудование спортивного зала: шведские стенки; гимнастические маты; гимнастические снаряды (конь, козел, бревно, подкидные мостики); маты; мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные); ворота футзальные; брусья параллельные; столы настольного тенниса и наборы к игре в настольный теннис; сетка для игры в бадминтон и ракетки; сетка волейбольная; радиофикация спортивного зала; сетка и набор ракеток для игры в большой теннис.

Оборудование тренажерного зала: штанги народные, штанга олимпийская, гири, гантели, тренажеры (беговая дорожка, велотренажер, тренажер для развития силовых качеств); гимнастические скамейки; скакалки; гимнастические палки; медицин болы.

Оборудование легкоатлетического ядра: беговая дорожка по кругу (300 метров х 6); прямая (100 м х 6); сектора для прыжков в длину и высоту; сектора для метания мяча, граны, копья, толкания ядра; гимнастический городок для развития физических качеств (лабиринт - рукоход, рукоход наклонный, рукоход горизонтальный, мышеловка); сектор для метания в цель

Оборудование плоскостных сооружений: баскетбольная площадка; волейбольная площадка; яма для прыжков в длину; футбольное поле 90 х 60

Средства обучения: музыкальный центр; фотоаппарат; учебные фильмы; наглядные плакаты; учебно-методические стенды

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ванькова Ж.С., Г.А. Головизин и др. Физическое воспитание. Методическое пособие. М., Высш. школа, 2012. 232 с

2. Залетаев И.П., В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. Физическая культура: Учеб. Для проф.образования. М.: Высш. шк., 2012 – 287 с.

Дополнительные источники:

1. Кабачков В.А.,С.А. Полиевский Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. Пособие – М.: Высш. Школа, 2002, 176 с

2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2008 – 526 с.

Интернет-ресурсы:

1. Учительская газета www.ug.ru;
2. Здоровье детей [ps. 1 september.ru](http://ps.1september.ru);
3. 1 сентября [ps 1 september.ru](http://ps.1september.ru)
4. Спорт в школе [ps. 1 september.ru](http://ps.1september.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных работ и зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей</p> <p>Усвоенные знания - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии - основы здоровой жизни</p> <p>Итоговый контроль по дисциплине</p>	<p>Оценка деятельности студента на практических занятиях №№ 1-5</p> <p>Тестирование, контрольная работа №№ 1.2</p> <p>зачет</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- обоснование выбора профессии; - участие в мероприятиях профессиональной направленности; - проектирование индивидуальной траектории профессионального развития	Эссе Портфолио, презентации Сертификат. Свидетельство
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем	- определение задач деятельности с учетом поставленных целей и способов их достижений; - структурирование задач деятельности	Интерпретация результатов деятельности студента в процессе освоения программы, выполнения практических занятий, учебной и производственной практики. Портфолио студента
ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и	- владение алгоритмом анализа рабочей ситуации; - выбор адекватных ситуациям методов и средств контроля, оценки и коррекции собственной деятельности;	Интерпретация результатов деятельности студента в процессе освоения программы,

коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	<ul style="list-style-type: none"> - проведение контроля, оценки и коррекции собственной деятельности; - выполнение функциональных обязанностей в рамках заданной рабочей ситуации 	практических занятий, учебной и производственной практики.
ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> - владение методами и способами поиска информации; - осуществление оценки значимости информации для выполнения профессиональных задач; - использование информации как средства эффективного выполнения профессиональных задач 	Наблюдение в ходе аудиторной в внеаудиторной самостоятельной работы, решение профессиональных задач при освоении программы
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - владение персональным компьютером; - использование программного обеспечения в решении профессиональных задач; - применение мультимедиа в профессиональной деятельности; - осуществление анализа и оценки информации с использованием информационно-коммуникационных технологий (электронно-методические комплекты, интернет-ресурсы, электронные носители и т.д.) 	<p>Наблюдение в ходе освоения программы</p> <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Портфолио</p> <p>Презентации</p>
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление взаимодействия с коллегами в процессе решения задач; - проявление коллективизма; - владение технологией эффективного общения (моделирование, организация общения, управление общением, рефлексия общения) с коллегами, руководством, клиентами 	<p>Наблюдение в ходе освоения программы.</p> <p>Наблюдение в ходе формализованных образовательных ситуаций</p> <p>Тестирование</p>
ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	<ul style="list-style-type: none"> - участие в мероприятиях военно-патриотической направленности; - владение методами, средствами и способами создания безопасных условий жизнедеятельности; - владение методами и способами оказания помощи, защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - владение способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной жизнедеятельности и в условиях чрезвычайных ситуаций 	<p>Портфолио, наблюдение в ходе формализованных образовательных ситуаций</p> <p>Наблюдение в ходе освоения программы</p>