АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОГСЭ.05 « Физическая культура»

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование,

разработанной преподавателями: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель изучения | сформировать теоретические знания, практические умения и навыки в области истории |
| Место в структуре образовательной программы | дисциплина входит в общеобразовательный цикл. |
| Формируемые компетенции | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  ОК 6.Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения | В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен  **уметь:**  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **знать:**  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |
| Содержание (*разделы, темы)* | Практические занятия:  Раздел 1. Лёгкая атлетика  Темы:  1.1. Бег на короткие дистанции.  «Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге».  1.2. Бег на длинные дистанции.  «Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки)».  1.3 Прыжок в длину:  «Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике».  1.4. Метание:  «Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании».  Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Темы:  2.1 Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  2.2. Гиревое двоеборье (юноши).  «Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа».  2.3. Круговая тренировка.  «Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».  Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики  Темы:  3.1. Перекладина высокая. Брусья.(Юноши) Акробатика.(Девушки )  «Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, пере­движение на руках в упоре. Соединение элементов. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов».  3.2. Акробатика.  «Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра».  Раздел 4. Спортивные игры  Темы:  4.1. Баскетбол.  «Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок в корзину двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра».  4.2. Волейбол.  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра».  4.3.Настольный теннис.  **«Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении».**  4.4.Футбол.  «Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра».  Раздел 5. Атлетическая гимнастика  Темы:  5.1. Умения и навыки.  «Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгиба­телей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости». |
| Используемые информационные, инструментальные и программные средства*(литература, программное обеспечение, справочные системы, материально-техническое обеспечение)* | Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.  Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.  Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.  Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.  Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.  **Информационное обеспечение обучения**  **Основные источники:**   1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2022. -320 с. 2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019. 3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019. 4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019. 5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019. 6. 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., 2021.   **Дополнительные источники:**   1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2018. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018. 2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2019 г. 3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2018. – 64 с.   **Интернет –ресурс:**  1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/journals/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw1Nh95vz3-XGYd6iFTXOiHZ). дата обращения 22.05.2025 г.  2. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. [http://www.vniifk.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.vniifk.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446943000&sa=D&ust=1600363250680000&usg=AOvVaw0wCnJ0HSbrxSJtXtyvDlYh), **дата обращения** 22.05.2025**г.**  3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [http://www.teoriya.ru/fkvot/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/fkvot/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw3e7k_35sBczRGikqX2sE2a) **,** 22.05.2025 **г.**  **4. http://** [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)**- информационный портал для работников системы образования , дата обращения** 22.04.2025**г.**  5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104019>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  6. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.для студ.вузов и пед.колледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  7. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб.пособие для студ.,обуч.по спец."Физическая культура и спорт": С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова.- Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019.- 258с., 16ил. - Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search> , **дата обращения** 22.05.2025**г.**  8. История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/](%20http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/) свободный, дата обращения 02.05.2025г.  8. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа [http://www.fizkulturavshkole.ru/](%20http://www.fizkulturavshkole.ru/) свободный**, дата обращения 27.04.2025 г.**  «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>**, дата обращения 29.04.2025 г.**  **9.  http://**www.zavuch.info **- информационный портал для работников системы образования, дата обращения 27.05.2025 г.** |
| Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся (*перечисление видов и форм заданий содержащихся в ФОС)* | Тестовые задания;  Контрольные задания;  Контрольные нормативы:  темы эссе, сообщений, презентаций,.  Комплект заданий дифференцированного зачёта. |
| Форма промежуточной аттестации | *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета* |