



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ и ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Колледж Иркутского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор Колледжа ИГУ

«04» мая 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Наименование рабочей программы дисциплины ОГСЭ.02 История

Специальность 05.02.03 Метеорология

Квалификация выпускника - техник-метеоролог

Форма обучения очная

Согласовано:

УМК Колледжа ИГУ

Протокол № 2 от «04» 05 2024 г.

Председатель С.Д. Перестюк

Иркутск 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально - экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 05.02.03 «Метеорология».

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование 2 компетенций по основным видам деятельности ФГОС по специальности 05.02.03 «Метеорология».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. 	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	216
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	190
Самостоятельная работа	22
Промежуточная аттестация – зачет (3,4,5,6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		5	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	6	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Спортивная ходьба.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
Совершенствование	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20	6	

техники длительного бега	минут, техники бега на средние и длинные дистанции. Техники высокого и среднего стартов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.4. Эстафетный бег. Челночный бег	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, 4x400, челночного бега	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	11	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость, челночный бег.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 3. Волейбол		45	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	5	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Выполнение перемещения по зонам площадки. Выполнение тестов по ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Техника приема и передачи мяча. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствования техники нижней и боковой подачи мяча. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного	6	

	пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствования техники верхней прямой, нижней и боковой подачи мяча. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Техника нападающего удара. Техника блокирования. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	5	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Выполнение передачи мяча в парах	8	
	Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Игра по правилам		
Раздел 4. Баскетбол		42	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	5	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Перемещение, остановки, повороты, броски и ловля мяча, ведение. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

	Броски и ловля мяча, передача мяча в парах. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Ведение, передача мяча, броски в корзину. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4	
Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Штрафной бросок. Броски с точек. Эстафеты с мячами. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	6	
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Групповые тактические действия в защите и нападении. Трехочковый бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	12	
Тема4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	8	
Раздел 5. Гимнастика		35	
Тема 5.1. Строевые упражнения и приемы	Содержание учебного материала	5	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Обще развивающие упражнения.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	5	ОК 04

Виды гимнастики.	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Утренняя гимнастика Общеразвивающие упражнения. Формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Отработка техники акробатических упражнений. Контроль комбинации по акробатике	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.4. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	7	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Статические, силовые упражнения. Стойки, висы, упоры, махи, соскоки. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений. Контроль комбинации на гимнастических снарядах	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	11	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Требования к составлению комплекса ОРУ. Терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Выполнение комплекса ОРУ с предметами и без предметов. Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	10	
	Ритмическая гимнастика (по курсам). Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике,		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 6. Виды спорта по выбору.		25	
Бадминтон		25	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	9	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Правила игры	8	

	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных ударов в бадминтоне		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение и совершенствование основных типов подач в бадминтоне. Обучение техники приема подачи.	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Изучение атакующих ударов, нападающего удара «смеш». Совершенствование техники.	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Техника и тактика парной игры. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева	8	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам		
Раздел 7. Атлетическая гимнастика		14	
Тема.7.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Базовые упражнения. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Физические качества и их воспитание.	14	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, отжимания, упражнения на пресс.		
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Средства и методы развития силы.		
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений. Базовая аэробика. Стрейчинг. Дыхательные упражнения.		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема.8.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 04

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	В том числе практических занятий	7	ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	7	
	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего		216	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- зал для спортивных игр;
- зал для настольного тенниса;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- гимнастический зал.

Техническое оборудование:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

Основная литература:

1. Физическая культура. **Учебник и практикум для СПО**. Муллер А.Б. 2019 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. 2-е изд., испр. и доп. **Учебное пособие для СПО**. Бегидова Т.П. 2019 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867>

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 Т. Т. 1. Игры олимпиад. **Учебное пособие для СПО**. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. 2019г. [Электронный ресурс]. URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815>
2. Психология физической культуры и спорта. **Учебник и практикум для СПО**. Ловягина А.Е. 2019 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-414809>

3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh>
2. Все о спорте <https://www.sports.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; -роль физической культуры в	-обучающийся владеет основами межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующей совместной деятельности коллектива;	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>-обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>-проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	
<p><u>Уметь:</u></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>-выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 октября 2021 г. № 693 и содержанием ПООП по специальности 05.02.03 Метеорология.

Автор программы  С.Д. Перестюк, заместитель директора Колледжа ИГУ по УМР
(Ф.И.О., должность)

Сведения о переутверждении «Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение УМК Колледжа (№ протокола, дата, подпись председателя)	Внесенные изменения	Номера листов		
			замененных	новых	аннулированных

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.