

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование
профиль подготовки: технический

на базе основного общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

- ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- объем образовательной нагрузки обучающегося 168 часов;
- учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем 168 часов;
- самостоятельная работа 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Практический раздел		168	
Раздел 1. Легкая атлетика		60	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала		6
	1.	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
	2.	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
	3.	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
	Самостоятельная работа		
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		18
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.	2
	2.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	2
	3.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.	2
	4.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	5.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	2
	6.	Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).	2
	7.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1 км (девушки), 2 км (юноши).	2
	8.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1 км (девушки), 2 км (юноши).	2

	9.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2	
	Самостоятельная работа				
Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике	Содержание учебного материала		6	2	
	1.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.			2
	2.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.			
	3.	Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.			
	Самостоятельная работа				
Раздел 2. Гимнастика			32		
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		4	2	
	1.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.			
	2.	Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	2		
	Самостоятельная работа				
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		4	2	
	1.	Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.			2
	2.	Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.			
	Самостоятельная работа				

Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		8	
	1.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	2.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	3.	Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		2
	4.	Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		2
	Самостоятельная работа			
Раздел 3. Лыжная подготовка		68		
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		10	
	1.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	3.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		2
	4.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	5.	Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		2
	Самостоятельная работа			
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	2.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	3.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		2
	Самостоятельная работа			
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		12	
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	2.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	3.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	4.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2
	5.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).		2
	6.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).		2

	Самостоятельная работа				
Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		6		
	1.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).			
	2.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).			
	3.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).			
	Самостоятельная работа				
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			66		
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		6		
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.			2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.			2
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.			2
	Самостоятельная работа				
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		6		
	1.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.			2
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.			2
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.			2
	Самостоятельная работа				
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		10		
	1.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.			2
	2.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.			2
	3.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.			2
	4.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.			2
	5.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.			2
	Самостоятельная работа				
Тема 4.4 Двусторон-	Содержание учебного материала		4		
	1.	Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.			2

няя игра	2.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа			
Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	Содержание учебного материала		6	
	1.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	2.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
	3.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.		
Самостоятельная работа				
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			66	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		8	
	1.	Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменой рук. Передачи мяча на месте и в движении.		2
	2.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	3.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
	4.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.		2
Самостоятельная работа				
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек.		2
	2.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.		2
	3.	Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева.		2
Самостоятельная работа				
Тема 5.3 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		4	
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		2
	2.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		2
Самостоятельная работа				
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2

игра	2.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2
	3.	Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа			
Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	Содержание учебного материала		6	
	1.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	2.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	3.	1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
Самостоятельная работа				
Раздел 6. Общая физическая подготовка			32	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		6	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию		2
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
Самостоятельная работа				
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	
	1.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	2.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	4.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
Самостоятельная работа				
Зачет (3 семестр)			2	
Зачет (4 семестр)			2	
Зачет (5 семестр)			2	
Зачет (6 семестр)			2	
Зачет (7 семестр)			2	

Дифференцированный зачет (8 семестр)		2	
	Всего	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 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., 2018.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проектов, упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять контрольные испытания по разделам программы;	оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний
составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
составлять кроссворды по разделам программы;	оценка защиты составленных кроссвордов, внеаудиторная самостоятельная работа
выполнять презентации по разделам программы;	оценка представления презентации, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
основы здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	оценка защиты реферата, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка результатов тестирования
самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	оценка результатов тестирования, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка защиты реферата