

ГБПОУ «СТАПМ им.Д.И. Козлова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 09.02.04 Информационные системы (в машиностроении)

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общеобразовательных, гуманитарных

и естественнонаучных дисциплин

Председатель Желез Н.М. Ляпнева

«17» 04 2020г

Составитель Намнясов В.Г., преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 14 мая 2014 г. N 525).

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ...Error! Bookmark not defined.	
1.3. Результаты освоения дисциплины:	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.04 Информационные системы (в машиностроении).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК)

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 336 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
обзорные занятия	4
лабораторно-практические занятия	164
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
Выполнение общеукрепляющих упражнений, подготовка докладов , рефератов	
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет, 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 .		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Теоретические сведения		2	
	1	Тема 1.1 Физическая культура и спорт.	1	1
	2	Тема 1.2 Врачебный контроль	1	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа.		4	
Раздел 2	Лёгкая атлетика			
		Практические работы № Бег на короткие дистанции (2) Бег на средние дистанции (2) Бег на короткие дистанции (2) Бег на средние дистанции (2) Бег на короткие дистанции (3) Бег на средние дистанции (1) Приём учебных нормативов (2)	12	2
			2	
	Самостоятельная работа. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием, бег .		14	
Раздел 3	Гимнастика			
		Практические работы № Упражнения на перекладине, брусьях (14) Приём учебных нормативов (2)	14	2
			2	
	Самостоятельная работа. Упражнения общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и		16	

	восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.			
Раздел 4	Волейбол			
	Практические работы № Техника игры в нападении(2)		2	2
			34 часа 3 семестр + 34 часа сам.раб.	
	Техника игры в нападении (7)		15	2
	Техника игры в защите (8)			
	Приём учебных нормативов (2)		2	
	Самостоятельная работа. Приседания на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, стартовые упражнения, прыжки вверх с поворотом в воздухе, использование упражнений из гимнастики, акробатики.		16	
Раздел 5	Лёгкая атлетика			
	Практические работы № Бег на короткие дистанции (6) Бег на средние дистанции (4) Прыжки в длину (2) Прыжки в высоту (1) Метание гранаты (2)		15	2
	Приём учебных нормативов (2)		2	
	Самостоятельная работа. Быстрота отдельного движения, начальная быстрота, упр. для развития силы, упр. для развития быстроты, упр. для развития ловкости и гибкости.		18	
				34 часа 4 семестр + 34 часа сам.раб.
3 курс				
Раздел 6	Теоретические сведения			
	1	Тема 2.1 Производственная гимнастика	1	1

	2	Тема 2.2 Режим для учащихся	1	
	практические работы		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.		2	
Раздел 7	Легкая атлетика			
	Практические работы № Техника бега на короткие дистанции(2) Техника бега на средние дистанции(2) Техника прыжка в длину (2) Техника прыжка в высоту (2) Техника метания гранаты (2)		10	2
	Приём учебных нормативов (2)		2	
	Самостоятельная работа. Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание		18	
Раздел 8	Гимнастика			
	Практические работы № Упражнения на брусьях (3) Упражнения на перекладине (3)		6	2
			20 часа 5 семестр + 20 часа сам.раб.	
	Опорный прыжок (3) Акробатика (4)		7	2
	Приём учебных нормативов (3)		3	
	Самостоятельная работа. Упражнение в равновесии, упражнение в лазании, упражнение на восстановление дыхания, упражнение общего воздействия.		4	
Раздел 9	Волейбол			

	Практические работы № Техника игры в нападении (4) Техника игры в защите (4) Двухсторонняя игра (4)		12	2
	Приём учебных нормативов (3)		3	
	Самостоятельная работа. Смена направлений в беге и резкой остановке, прыжки вверх с поворотом, стартовые ускорения, смена направлений в беге.		15	
Раздел 10	Баскетбол			
	Практические работы № Техника игры в нападении (4) Техника игры в защите (3)		7	2
	Приём учебных нормативов (2)		2	
	Самостоятельная работа. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища, упражнения для развития ловкости и гибкости.		15	
			34 часа 6 семестр + 34 часа сам.раб.	
	4 курс			
Раздел 11	Теоретические сведения			
	1	Тема 11.1 Спорт в физическом воспитании.	1	1
	2	Тема 11.2 Физические способности человека.	1	
	Практические работы		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Прикладные физические и специальные виды спорта, жизненные умения и навыки, методы обеспечивающие достижения практических результатов.		2	
Раздел 12	Легкая атлетика			2

	Практические работы № Бег на короткие дистанции(3) Бег на средние дистанции(1) Техника прыжка в длину (2) Техника прыжка в высоту (2) Метание гранаты (2)	10	
	Приём учебных нормативов (2)	2	
	Самостоятельная работа. Прыжки с места, бег по повороту, стартовые ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения.	10	
Раздел 13	Гимнастика (4 курс)		
	Практические работы № Упражнение на брусьях (2) Упражнение на перекладине (2) Опорный прыжок (2) Акробатика (2) Приём учебных нормативов (2)	10	2
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа.. Упражнение для всех частей тела, упражнение на расслабления, упражнение на восстановление, бег и его разновидности	10	
Раздел 14	Волейбол (4 курс)		
	Практические работы № Техника игры в нападении(2) Техника игры в защите(2) Техника игры в нападении(2) Техника игры в защите(2)	8	2
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа.. Смена направлений в беге, прыжки вверх, прыжки со скамейкой, прыжки на двух ногах, упражнение из гимнастики.	10	
		32 часа 7 семестр + 32 часа сам.раб.	

Раздел 15	Баскетбол (4 курс)		
	Практические работы № Техника игры в нападении (4) Техника игры в защите (4)	8	2
	Приём учебных нормативов (4) Дифференцированный зачёт (2)	6	
	Самостоятельная работа.. Быстрота отдельного движения, Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости	14	
		14 часа 8 семестр + 14 часа сам.раб.	
Всего		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ
<http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал www.edu.ru
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования
<http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ
www.ed.gov.ru

Для студентов:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- 3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

- 4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 6.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- 7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- 9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- 10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- 11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические работы №1-140 Контрольные работы 1-20
В результате освоения дисциплины студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Устный опрос теоретического материала, выполнение самостоятельных работ

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК, ПК

Название ОК, ПК	Технологии формирования ОК, ПК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение упражнений и заданий по дисциплине, анализ техники выполнения упражнений.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Двусторонние игры на уроках, игры эстафеты.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Информационные технологии (подготовка к семинарским занятиям, устным и письменным сообщениям).
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа в группах, командные игры (волейбол, баскетбол)
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях, зарницах, стартах.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменение	