

ГБПОУ «СТАПМ им.Д.И. Козлова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

(базовая подготовка)

2015

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией
общеобразовательных, гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Председатель _____ Котелкина Н.Е.

«___» _____ 20__ г.

**Составитель Сергеев В.А., преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им.
Д.И. Козлова».**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. N 804.

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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-7
2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9-18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	20
6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины - является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам 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 формировать 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента- 336 часов, 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	2
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет, дифференцированный зачет

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 Спорт в физическом воспитании. Физические способности человека и их развитие. Средства физической культуры.	1	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа.		Не предусмотрено	
Раздел 2	Лёгкая атлетика		24	
		Практические работы № 1. Бег на короткие дистанции. 2. Прыжки в длину. 3. Бег на средние дистанции. 4. Бег на короткие дистанции. 5. Прыжки в длину. 6. Бег на средние дистанции. 7. Прыжки в высоту. 8. Метание гранаты.	14	
	Самостоятельная работа. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием, бег .		10	
Раздел 3	Гимнастика		32	
		Практические работы № 9. Упражнения на перекладине. 10. Упражнения на брусьях.	18	

		11. Акробатика. 12. Опорный прыжок. 13. Упражнения на перекладине. 14. Упражнения на брусьях. 15. Акробатика. 16. Опорный прыжок. 17. Упражнения на перекладине. 18. Упражнение на брусьях. 19. Акробатика. 20. Опорный прыжок.		
	Самостоятельная работа. Упражнения общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.		14	
Раздел 4	Волейбол		34	
	Практические работы № 21. Прием мяча сверху. 22. Прием мяча снизу. 23. Передача мяча сверху. 24. Передача мяча снизу. 25. Подачи. 26. Нападающий удар. 27. Блокирование. 28. Техника игры в нападении. 29. Техника игры в защите. 30. Техника игры в нападении. 31. Техника игры в защите.		18	

	32. Техника игры в нападении. 33. Техника игры в защите. 34. Техника игры в нападении.		
	Самостоятельная работа. Приседания на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, стартовые упражнения, прыжки вверх с поворотом в воздухе, использование упражнений из гимнастики, акробатики.	14	
Раздел 5	Баскетбол	34	
	Практические работы № 35. Передачи мяча 36. Ведение мяча 37. Остановки и передвижения. 38. Броски мяча. 39. Ловля и передача мяча. 40. Ведение и броски мяча. 41. Броски мяча после ведения. 42. Остановка и передвижения. 43. Техника игры в нападении. 44. Техника игры в защите. 45. Тактика игры в нападении. 45. Тактика игры в защите. 47. Тактика игры в нападении. 48. Тактика игры в защите.	16	
	Самостоятельная работа. Быстрота отдельного движения, начальная быстрота, упр. для развития силы, упр. для развития быстроты, упр. для развития ловкости и гибкости.	18	
Раздел 6	Теоретические сведения	4	
	практические работы	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Массовые оздоровительные спортивные	4	

	мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.		
Раздел 7	Легкая атлетика	24	
	Практические работы № 49. Бег на короткие дистанции. 50. Прыжки в длину. 51. Бег на средние дистанции. 52. Прыжки в высоту. 53. Эстафетный бег. 54. Метание гранаты. 55. Эстафетный бег. 56. Метание гранаты 57. Бег на короткой дистанции 58. Бег на средней дистанции	12	
	Самостоятельная работа. Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание	12	
Раздел 8	Гимнастика	30	
	Практические работы № 59. Упражнения на перекладине. 60. Акробатика. 61. Упражнения на брусьях. 62. Опорный прыжок. 63. Упражнения на перекладине. 64. Акробатика. 65. Упражнение на брусьях. 66. Опорный прыжок. 67. Упражнение на перекладине. 68. Акробатика. 69. Упражнение на брусьях.	16	

	70. Опорный прыжок. 71. Упражнения на перекладине 72. Упражнения на брус	
	Самостоятельная работа. Упражнение в равновесии, упражнение в лазании, упражнение на восстановление дыхания, упражнение общего воздействия.	14
Раздел 9	Волейбол	32
	Практические работы № 73. Верхняя прямая подача. 74. Прямой подающий удар. 75. Верхняя боковая подача. 76. Блокирование нападающего удара. 77. Страховка у сетки. 78. Правила судейства. 79. Техника игры в нападении. 80. Техника игры в защите. 81. Тактика игры в нападении. 82. Тактика игры в защите. 83. Тактика игры в нападении. 84. Тактика игры в защите. 85. Техника игры в нападении 86. Техника игры в защите	16
	Самостоятельная работа. Смена направлений в беге и резкой остановке, прыжки вверх с поворотом, стартовые ускорения, смена направлений в беге.	16
Раздел 10	Баскетбол	32
	Практические работы № 87. Ловля мяча с полуотскока.	18

	88. Броски по кольцу в движении. 89. Передача мяча. 90. Ведение мяча. 91. Ловля высоко летящего мяча. 92. Передачи мяча в движении. 93. Правила судейства. 94. Техника игры в нападении. 95. Техника игры в защите. 96. Тактика игры в нападении. 97. Тактика игры в защите. 98. Тактика игры в нападении. 99. Техника игры в нападении 100. Техника игры в защите 101. Контрольные работы. 102. Контрольные работы.	
	Самостоятельная работа. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища, упражнения для развития ловкости и гибкости.	14
Раздел 11	Теоретические сведения	2
	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 (4 курс)	22
	Практические работы № 103. Бег на короткие дистанции 104. Прыжки в длину	12

	105.Бег на средние дистанции 106.Прыжки в высоту 107.Эстафетный бег 108.Метание гранаты 109.Бег на короткие дистанции 110.Бег на средние дистанции 111.Эстафетный бег 112.Эстафетный бег	
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прыжки с места, бег по повороту, стартовые ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения.	10
Раздел 13	Гимнастика (4 курс)	20
	Практические работы № 113.Упражнение на перекладине 114.Акробатика 115.Упражнение на брусьях 116.Опорный прыжок 117.Упражнения на перекладине 118.Акробатика 119.Упражнение на брусьях 120.Опорный прыжок 121.Упражнение на перекладине 122.Упражнение на брусьях	10
	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)	20

	Практические работы № 123. Техника игры в нападении 124. Техника игры в нападении 125. Техника игры в защите 126. Техника игры в защите 127. Техника игры в нападении 128. Техника игры в нападении 129. Техника игры в защите 130. Техника игры в защите 131. Техника игры в нападении 132. Техника игры в нападении	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Смена направлений в беге, прыжки вверх, прыжки со скамейкой, прыжки на двух ногах, упражнение из гимнастики.	10
Раздел 15	Баскетбол (4 курс)	24
	Практические работы № 133. Техника игры в нападении 134. Техника игры в нападении 135. Техника игры в защите 136. Техника игры в защите 137. Техника игры в нападении 138. Техника игры в нападении 139. Техника игры в защите 140. Техника игры в защите	8
	Самостоятельная работа.. Быстрота отдельного движения, Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости	22

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

5.ТЕХНЛОГИЯ 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 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Информационные технологии (подготовка к семинарским занятиям, устным и письменным сообщениям). Работа в группах, командные игры (волейбол, баскетбол) Самостоятельная работа, участие в соревнованиях, зарницах, стартах.

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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