

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

для специальностей СПО

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

по укрупненной группе профессий, специальностей

09.00.00 Информатика и вычислительная техника

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина относится к профессиональному циклу ОГСЭ.00

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	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 поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

Перечень общих компетенций элементы которых формируются в рамках дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
Самостоятельная работа	10
Объем образовательной программы	158
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	150
Самостоятельная работа	
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры				
Тема 1. 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента.	Содержание учебного материала:		8	ОК.8, 3, 6
	1. Физическое воспитание как процесс. Самовоспитание, самообразование	1		
	2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1		
	3. Основы здорового образа жизни	1		
	4. Физическая культура как учебная дисциплина в СПО. Средства ФК	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение: Цели и задачи физической культуры. Использование физкультурной деятельности для организации активного отдыха и досуга.		10	
Раздел 2. Учебно-тренировочный				
Тема 2.1 бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		10	ОК.8, 6
	1. Старт стартовый разгон бег по прямой финиширование.	2		
	2. Специально беговые упражнения	2		
Тема 2.2 Основы техники прыжков в длину.	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 6
	1. Техника разбега, отталкивания, приземлении в прыжках.	2		
	2. Прыжки с места с разбега	2		
Тема 2.3 Основы техники спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 3
	1. Ходьба с различной скоростью, изменение направления.	2		
	2. Освоение техники шага в спортивной ходьбе.	2		
Тема 2.4 Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 6
	1. Способы скользящего шага.	2		
	2. Передвижение скользящим шагом.	2		
Тема 2.5 Основы техники одновременно одношажного хода.	Содержание учебного материала		8	ОК.8
	1. Техника выполнения одновременных ходов.	2		
	2. Передвижения одновременно одношажными ходами.	2		
Тема 2.6 Основы техники конькового хода.	Содержание учебного материала		10	ОК.8
	1. Техника полуконькового и конькового лыжного хода.	2		
	2. Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке.	2		

Тема 2.7 Спуски и подъемы в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала		8	
	1. Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке.	2		
	2. Спуски в различных стойках и подъемы различными способами.	2		
Тема 2.8 Основы верхней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 4
	1. Техника верхней передачи мяча в волейболе.	2		
	2. Освоение техники передачи мяча различными способами в волейболе.	2		
Тема 2.9 Основы приема и передачи двумя с низу в волейболе.	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 4
	1. Техника нижней передачи мяча в волейболе	2		
	2. Освоение техники передачи мяча различными способами.	2		
Тема 2.10 Подачи мяча в волейболе.	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 4
	1. Техника способов подач мяча в волейболе.	2		
	2. Освоение техники подачи мяча различными способами.	2		
Тема 2.11 Прием и передача мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 3, 4
	1. Техника передачи мяча на месте и в движении в баскетболе.	2		
Тема 2.12 Обучение техники ловли и передачи мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		8	ОК.8, 3, 4
	1. Передача мяча двумя руками одной	2		
	2. Основы верхней передачи мяча в баскетболе в движении	2		
Тема 2.13 Ведение мяча в баскетболе левой, правой рукой	Содержание учебного материала		10	ОК.8, 4
	1. Ведение мяча на месте	2		
	2. Ведение мяча на месте в движении	2		
Тема 2.14 Обучение техники штрафных бросков мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		10	ОК.8, 4
	1. Броски мяча с места	2		
	2. Броски мяча в движении	2		
Тема 2.15 Обучение техники переката в гимнастике	Содержание учебного материала		10	ОК.8, 4
	1. Кувырки вперед	2		
	2. Основы техники акробатических упражнений кувырки назад	2		
Раздел 3. Контрольно-оценочный.				
Тема 3.1 Мониторинг двигательных качеств.	Содержание учебного материала		10	ОК.8, 3
	1. Показатель скоростно- силовых качеств	2		
	2. Измерение показателей двигательных качеств.	2		
Тема 3.2 Контроль отдельных элементов техники в	Содержание учебного материала		8	ОК.8
	1. Техника прыжков с места бег по прямой	2		

различных видах спорта	2. Выполнение контрольных заданий	2	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта		2
Всего:			168

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие: спортивного зала (игровые площадки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол); лыжной базы (лыжный инвентарь); стрелкового тира; спортивного городка (беговая дорожка для кроссового бега, бега на короткие дистанции, сектор для прыжков, площадка с нестандартным оборудованием).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. С.Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е издание, учебное пособие для СПО. –М.: изд. ЮРАЙТ, 2017. -240 стр.

Дополнительные источники:

Переверзев В. А. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2016. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4 [Электронный ресурс]- Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ среднего профессионального образования, адаптированных при необходимости для обучения данной категории обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В колледже созданы специальные условия для получения среднего профессионального образования, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:

- создание специальных социально-бытовых условий, обеспечивающих возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (пандусы с входными группами, телескопические пандусы, перекатные пандусы, гусеничные

мобильные подъемники, поручни) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- использование в образовательном процессе специальных методов обучения и воспитания (организация отдельного учебного места вблизи размещения демонстрационного оборудования, дублирование основного содержания учебно-методического обеспечения в адаптированных раздаточных материалах, обеспечение облегченной практической деятельности на учебных занятиях, предупреждение признаков переутомления с помощью динамических пауз, соблюдение рационального акустического режима и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации, замедленный темп индивидуального обучения, многократное повторение, опора на сохранные анализаторы, функции и системы организма, опора на положительные личностные качества);

-обеспечение преподавателем-предметником организации технической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

-дублирование справочной информации, расписания учебных занятий в адаптированной форме в зданиях колледжа на информационных мониторах и наличие адаптированного официального сайта колледжа по адресу www.mirsmpc.ru для слабовидящих;

Оснащение колледжа специальным оборудованием для осуществления обучения лиц с ограниченными возможностями по зрению, слуху, движению спортивным залом на первом этаже:

- гимнастическая стенка;
- скакалки;
- степ - платформы;
- гимнастические палки;
- медицинбол.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения, освоенные умения, усвоенные знания	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1) накопительная оценка на технику выполнения упражнений по видам спорта на практическом занятии; 2) накопительная оценка выполнения контрольных нормативов на практическом занятии; 3) накопительная оценка выполнения контрольных нормативов по ППФП

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка выполнения тестов на дифференцированном зачете
основы здорового образа жизни	
Формируемые компетенции (общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях;
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях;

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной, подготовительной медицинской группы

№	Виды упражнений.	пол	Курсы и оценки.					
			2 курс (основная)			2 курс (подготовительная)*		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100м (сек)	Ю	15.0	14.2	13.8	16.0	15.0	14.7
		Д	18.0	16.8	16.7	18.5	17.5	17.0
2	Бег 500 м (мин.сек.)	Д	2.20	2.10	1.57	2.50	2.40	2.20
3	Бег 1000 м (мин.сек)	Ю	4.15	3.50	3.40	4.40	4.20	4.15
4	Бег 2000 м (мин.сек)	Д	13.30	11.30	10.30	14.15	13.15	13.00
5	Бег 3000 м (мин.сек)	Ю	15.0	14.00	13.30	18.00	17.30	16.00
6	Прыжки в длину с места (см).	Ю	215	215	235	200	210	215
		Д	140	150	170	150	160	165
7	Прыжки в длину с разбега (см).	Ю	390	420	440	360	390	410
		Д	290	310	340	250	380	300
8	Метание гранаты:	Ю	27	30	35	25	28	30

	ю-700 гр;д-500 гр.	Д	16	18	22	13	17	20
9	Подтягивание на перекладине (кол.раз) На низкой перекладине	Ю	6	8	11	4	6	8
		Д	15	20	25	11	15	20
10	Прыжки на двух ногах через возвышенность (скамейку) в минуту	Ю	50	65	80	40	55	65
		Д	45	55	70	35	45	55
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Ю	35	40	45	30	35	40
		Д	17	23	27	14	20	25
12	Прыжки на скакалке без учета времени	Ю	150	160	180	110	130	160
13	Бег на лыжах: Ю-5 км,Д-3 км.	Ю	33.0	30.0	27.0	37.0	35.00	32.0
		Д	25.0	22.0	20.0	28.00	26.30	25.0
14	Волейбол, Подача мяча(10 подач)	Ю	5	7	9	4	6	8
		Д	5	7	9	4	5	6
15	Техника передачи мяча	Техника передачи мяча оценивается преподавателем индивидуально.						
16	Баскетбол. Штрафные броски (10 бросков)	Ю	4	6	8	4	6	8
		Д	2	4	6	2	4	6
17	Техника владения мячом	Техника владения мячом (передача, ведение, бросок, выбор позиции игрока) оценивается преподавателем индивидуально.						

*Подготовительная группа может сдать без учета времени или не сдавать по показаниям врача

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной, подготовительной медицинской группы

№	Виды упражнений.	пол	Курсы и оценки.					
			3курс (основная)			3 курс (подготовительная)*		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100м (сек)	Ю	14.8	14.0	13.5	16.0	15.0	14.7
		Д	17.8	16.8	16.3	18.5	17.0	16.7
2	Бег 500 м (мин.сек.)	Д	2.15	2.00	1.57	2.30	2.20	2.10
3	Бег 1000 м (мин.сек)	Ю	4.10	3.45	3.35	4.15	4.10	4.00
4	Бег 2000 м (мин.сек)	Д	13.0	11.00	10.30	14.15	13.15	13.00
5	Бег 3000 м (мин.сек)	Ю	15.0	13.50	12.40	18.00	17.30	16.00
6	Прыжки в длину с места (см).	Ю	215	230	245	210	215	220
		Д	150	165	180	150	160	165
7	Прыжки в длину с разбега (см).	Ю	410	450	470	360	390	410
		Д	330	350	380	310	340	370
8	Метание гранаты:	Ю	30	33	35	25	30	35

	ю-700 гр;д-500 гр.	Д	17	19	24	13	17	20
9	Подтягивание на перекладине (кол.раз) На низкой перекладине	Ю	7	9	13	5	8	11
		Д	15	20	25	11	15	20
10	Прыжки на двух ногах через возвышенность (скамейку) в минуту	Ю	50	65	80	40	55	65
		Д	45	55	70	35	45	55
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Ю	35	40	45	30	35	40
		Д	20	25	30	15	18	20
12	Прыжки на скакалке без учета времени	Ю	150	160	180	110	130	160
13	Бег на лыжах: Ю-5 км,Д-3 км.	Ю	33.0	30.0	27.0	37.0	35.00	32.0
		Д	25.0	22.0	20.0	28.00	26.30	25.0
14	Волейбол, Подача мяча(10 подач)	Ю	5	7	9	4	6	8
		Д	5	7	9	4	5	6
15	Техника передачи мяча	Техника передачи мяча оценивается преподавателем индивидуально.						
16	Баскетбол. Штрафные броски (10 бросков)	Ю	4	6	8	4	6	8
		Д	2	4	6	2	4	6
17	Техника владения мячом	Техника владения мячом (передача, ведение, бросок, выбор позиции игрока) оценивается преподавателем индивидуально.						

*Подготовительная группа может сдать без учета времени или не сдавать по показаниям врача

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной, подготовительной медицинской группы

№	Виды упражнений.	пол	Курсы и оценки.					
			4 курс (основная)			4курс (подготовительная)*		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100м (сек)	Ю	14.5	14.0	13.8	16.0	15.0	14.7
		Д	17.5	16.5	16.2	18.5	17.0	16.7
2	Бег 500 м (мин.сек.)	Д	2.10	2.00	1.57	2.30	2.20	2.10
3	Бег 1000 м (мин.сек)	Ю	4.00	3.40	3.30	4.15	4.10	4.00
4	Бег 2000 м (мин.сек)	Д	12.30	11.00	10.30	14.15	13.15	13.00
5	Бег 3000 м (мин.сек)	Ю	15.0	13.50	12.40	18.00	17.30	16.00
6	Прыжки в длину с места (см).	Ю	215	230	245	210	215	220
		Д	150	165	180	150	160	165
7	Прыжки в длину с разбега (см).	Ю	410	450	470	360	390	410
		Д	310	340	360	290	300	310

8	Метание гранаты: ю-700 гр;д-500 гр.	Ю	30	35	38	25	28	30
		Д	18	20	23	13	17	20
9	Подтягивание на перекладине (кол.раз) На низкой перекладине	Ю	8	10	13	5	8	11
		Д	15	20	25	11	15	20
10	Прыжки на двух ногах через возвышенность (скамейку) в минуту	Ю	50	65	80	40	55	65
		Д	45	55	70	35	45	55
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Ю	35	40	45	30	35	40
		Д	30	35	40	25	30	35
12	Прыжки на скакалке без учета времени	Ю	150	160	180	110	130	160
13	Бег на лыжах: Ю-5 км,Д-3 км.	Ю	33.0	30.0	27.0	37.0	35.00	32.0
		Д	25.0	22.0	20.0	28.00	26.30	25.0
14	Волейбол, Подача мяча(10 подач)	Ю	5	7	9	4	6	8
		Д	5	7	9	4	5	6
15	Техника передачи мяча	Техника передачи мяча оценивается преподавателем индивидуально.						
16	Баскетбол. Штрафные броски (10 бросков)	Ю	4	6	8	4	6	8
		Д	2	4	6	2	4	6
17	Техника владения мячом	Техника владения мячом (передача, ведение, бросок, выбор позиции игрока) оценивается преподавателем индивидуально.						

*Подготовительная группа может сдать без учета времени или не сдать по показаниям врача

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата	Содержание изменения	Обоснование-документ	Ответственное лицо	Подпись