

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Организация-разработчик: ГАПОУ СМПК

Разработчик:

Тихонов В.А., преподаватель ГАПОУ СМПК.

РЕКОМЕНДОВАНА предметной (цикловой) комиссией педагогики начального, дополнительного образования и физической культуры

Протокол № 1 от 29.08 2018 г.

Председатель П(Ц)К: Е.М. Носко Е.М.

ОДОБРЕНА научно-методическим советом ГАПОУ СМПК

Протокол № 1 от 30.08 2018 г.

Председатель НМС: М.Х. Цой М.Х.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования по профессии 09.02.07 Информационные системы и программирование. 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.05

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: Перечень общих компетенций элементы которых формируются в рамках дисциплины

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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
Самостоятельная работа	10
Объем образовательной программы	158
в том числе:	
практические занятия	157
итоговая аттестация	1
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	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		
	2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физическая культура как учебная дисциплина в СПО. Средства ФК		
	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. Специально беговые упражнения		
Тема 2.2 Основы техники прыжков в длину.	Содержание учебного материала	8	ОК.8, 6
	1. Техника разбега, отталкивания, приземлении в прыжках.		
	2. Прыжки с места с разбега		
Тема 2.3 Основы техники спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала	8	ОК.8, 3
	1. Ходьба с различной скоростью, изменение направления.		
	2. Освоение техники шага в спортивной ходьбе.		
Тема 2.4 Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	8	ОК.8, 6
	1. Способы скользящего шага.		
	2. Передвижение скользящим шагом.		
Тема 2.5 Основы техники одновременно одношажного хода.	Содержание учебного материала	8	ОК.8
	1. Техника выполнение одновременных ходов.		
	2. Передвижения одновременно одношажными ходами.		
Тема 2.6 Основы техники конькового хода.	Содержание учебного материала	10	ОК.8
	1. Техника полуконькового и конькового лыжного хода.		
	2. Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке.		
	Содержание учебного материала	8	

Тема 2.7 Спуски и подъемы в лыжной подготовке.	1. Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке. 2. Спуски в различных стойках и подъемы различными способами.		
Тема 2.8 Основы верхней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала 1. Техника верхней передачи мяча в волейболе. 2. Освоение техники передачи мяча различными способами в волейболе.	8	ОК.8, 4
Тема 2.9 Основы приема и передачи двумя с низу в волейболе.	Содержание учебного материала 1. Техника нижней передачи мяча в волейболе 2. Освоение техники передачи мяча различными способами.	8	ОК.8, 4
Тема 2.10 Подачи мяча в волейболе.	Содержание учебного материала 1. Техника способов подач мяча в волейболе. 2. Освоение техники подачи мяча различными способами.	8	ОК.8, 4
Тема 2.11 Прием и передача мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала 1. Техника передачи мяча на месте и в движении в баскетболе.	8	ОК.8, 3, 4
Тема 2.12 Обучение техники ловли и передачи мяча в баскетболе	Содержание учебного материала 1. Передача мяча двумя руками одной 2. Основы верхней передачи мяча в баскетболе в движении	8	ОК.8, 3, 4
Тема 2.13 Ведение мяча в баскетболе левой, правой рукой	Содержание учебного материала 1. Ведение мяча на месте 2. Ведение мяча на месте в движении	10	ОК.8, 4
Тема 2.14 Обучение техники штрафных бросков мяча в баскетболе	Содержание учебного материала 1. Броски мяча с места 2. Броски мяча в движении	10	ОК.8, 4
Тема 2.15 Обучение техники переката в гимнастике	Содержание учебного материала 1. Кувырки вперед 2. Основы техники акробатических упражнений кувырки назад	10	ОК.8, 4
Раздел 3. Контрольно-оценочный.			
Тема 3.1 Мониторинг двигательных качеств.	Содержание учебного материала 1. Показатель скоростно- силовых качеств 2. Измерение показателей двигательных качеств.	10	ОК.8, 3
Тема 3.2 Контроль отдельных элементов техники в различных видах спорта	Содержание учебного материала 1. Выполнение контрольных заданий	9	ОК.8
	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1	
Всего:		168	

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 развитие 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-700 гр;д-500 гр.	Ю	27	30	35	25	28	30
		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 Д	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 сдавать 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-700 гр;д-500 гр.	Ю	30	33	35	25	30	35
		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 Д	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 сдавать 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 Д	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 сдавать без учета времени или не сдавать по показаниям врача

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата	Содержание изменения	Обоснование- документ	Ответственное лицо	Подпись