

Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Ярославской области
Угличский индустриально-педагогический колледж

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.01

Компьютерные системы и комплексы

Углич
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ Т.М. Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – *Компьютерные системы и комплексы*).

Организация-разработчик: **ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж**

Разработчик:

Савельичев Владимир Николаевич, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 230113 Компьютерные системы и комплексы.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке специалистов в образовательных учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический блок (ОГСЭ.05).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
практические занятия	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Общие вопросы по основам теории физического воспитания	2	
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	1. Физическое воспитание как общественное явление как приобщение учащихся к физической культуре.		2
	2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.		
	3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	1. Основные понятия здоровья, физического развития.		2
	2. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.		
	3. Оздоровительные системы физического воспитания, средства и формы активного восстановления и повышения работоспособности человека.		
Раздел 2.	Основные средства физической культуры	474	
Тема 2.1. Гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Характеристика видов гимнастики. Установка снарядов и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.		2
	<i>Практические занятия</i>	36	3
1. Отработка строевых команд и приемов, видов передвижений и перестроений.			
2. Разучивание и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.			
3. Обучение и совершенствование технических элементов: Лазание и перелезание; акробатические упражнения; опорные прыжки; упражнения в висах и упорах; упражнения в равновесии.			
4. Выполнение элементов ритмической гимнастики, художественной гимнастики.			

	5. Методика обучения и проведения общеразвивающих и строевых упражнений.		
	<i>Контрольные работы</i> Сдача контрольных нормативов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Составление комплексов упражнений для разминки без предметов и с предметами. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Составление и проведение комплекса ритмической гимнастики. 4. Составление комбинации из 5-6 упражнений по выбору со скакалкой, обручем, мячом. 5. Написание конспекта и проведение подготовительной части урока.	28	
Тема 2.2 Ритмическая гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.		2
	2. Ритм и размер музыкального сопровождения.		
	3. Организация и методика проведения занятий ритмической гимнастики.		
	<i>Практические занятия</i> 1. Разучивание и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений. 2. Выполнение танцевальных упражнений(приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа; польки и вальса).. 3. Разучивание и совершенствование танцевальных движений и из народных и современных бальных танцев(каблучный шаг; притопы; дробный шаг; русский переменный шаг; ча-ча-ча; рок-н-рол; вальс). 4. Разучивание и совершенствование композиций и комплексов ритмической гимнастики силовой и скоростно-силовой направленности(3-х серийный, 5-и серийный, 7-и серийный комплексы). 5. Выполнение упражнений художественной гимнастики: с мячом(броски и ловля мяча, перекаты мяча, выкруты мяча, отбивы мяча); со скакалкой (махи и круги, прыжки и переводы, броски скакалки); с обручем(хваты, повороты, вращения, броски и прыжки, маховые движения, перекаты).	38	3
<i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов.			

	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>1. Составление комплексов ритмической гимнастики.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Составление комплексов упражнений аэробного характера.</p> <p>4. Подготовка сообщений по темам раздела « Ритмическая гимнастика».</p>	24	
Тема 2.3 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	42	3
	1. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.		
	<i>Практические занятия</i>		
	<p>1. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м.); - бег на средние дистанции (200 м., 400 м., 500 м.); - бег на длинные дистанции (1000 м. 2000 м.). <p>2. Выполнение прикладных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; - преодоление полосы препятствия; - упражнения по методу круговой тренировки. 		
<i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов.			
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика.</p>	32	
Тема 2.4 Лыжный спорт	<i>Содержание учебного материала</i>	44	3
	1. Подбор лыжного инвентаря.		
	<i>Практические занятия</i>		

	<p>1. Изучение и совершенствование индивидуальной техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж (на 90, 180, 360 гр.); – техника передвижения попеременно двухшажным ходом (без палок, с палками); – техника передвижения одновременными ходами (одновременно бесшажный, одношажный хода); – спуски и подъемы с горы (в низкой, высокой, основной стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»); – торможения (полуплугом, плугом), – прохождение дистанции (свободным способом 3км, 5 км). 		
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>1. Развитие двигательных способностей необходимых для овладения техникой лыжных ходов и спусков.</p> <p>2. Подготовка и проведение отдельных частей уроков.</p> <p>3. Изготовление наглядных пособий и их использование в процессе учебной практики.</p>	30	
<p>Тема 2.5. Спортивные игры</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	1	
	<p>1. Характеристика игры в волейбол, баскетбол.</p>		2
	<p>2. Меры предупреждения травматизма на занятиях спортивными играми.</p>		
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Отработка стоек, перемещений, остановок, поворотов: приставными шагами, бегом, скрестными шагами, остановки прыжком и в два шага, повороты вперед-назад.</p> <p>2. Совершенствование техники и передвижения в стойках в подвижных играх с использованием зрительных и звуковых сигналов.</p> <p>3. Совершенствование и обучение технических приемов и командно-тактических действий:</p> <p>4. Баскетбол: передачи и ловля мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, из-за головы, с отскоком от пола, при поступательном и встречном движении).</p> <p>5. Ведение мяча (на месте, в ходьбе, в беге, низкое, высокое ведение со зрительным контролем и без него, сочетание рук при ведении, с изменением направления и темпа).</p> <p>6. Броски мяча (двумя руками из-за головы, со штрафной зоны, бросок на бегу, броски с малого, среднего, дальнего расстояния).</p> <p>7. Сочетание приемов (финт на прорыв, финт на бросок, прорыв; финт на прорыв, передача; использование элементов на фоне поступательного и встречного движения; взаимодействие</p>	60	3

	<p>игроков в парах, тройках).</p> <p>8. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.</p> <p>9. Волейбол: прием и передачи мяча (передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад, влево и вправо; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, отскочившего от сетки).</p> <p>10. Подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача).</p> <p>11. Блокирование (техника блокирования, одиночный блок, блокирование с последующим приемом мяча).</p> <p>12. Нападающий удар (прямой нападающий удар, нападающий удар с последующим приемом мяча).</p> <p>13. Сочетание приемов (прием мяча снизу двумя руками после перемещения с подачи, прямой нападающий удар с блокированием, взаимодействие игроков в парах, тройках).</p> <p>14. Учебная игра с применением правил судейства.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми.</p> <p>Развитие двигательных способностей необходимых для овладения техникой игры в баскетбол, волейбол.</p> <p>Подборка специальных упражнений и игровых заданий.</p> <p>Подготовка сообщений по темам « История развития спортивных игр».</p>	36	
Тема 2.6	<i>Содержание учебного материала</i>	11	
Подвижные игры	1. Методика организации и проведения подвижных игр для учащихся 1-4 классов.		2
	2. Методика организации и проведения подвижных игр для учащихся 5-9 классов.		

3.	Игры подготовительные к спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).		
4.	Игры подготовительные к урокам гимнастики.		
5.	Игры подготовительные к урокам легкой атлетике, лыжной подготовке.		
6.	Аттракционы, викторины, конкурсы.		
7.	Русская лапта.		
<i>Самостоятельная работа</i>		88	
1. Подбор игр для учащихся 1-2 кл. (составление учебных карточек). 2. Подбор игр для учащихся 3-4 кл. (составление учебных карточек). 3. Разработать и составить положение о проведении соревнований «Веселые старты». 4. Написать реферат на тему: «Подвижные игры во дворе», «Подвижные игры в оздоровительном лагере».			
Всего:		476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета - «Спортивный зал» и его оснащения.

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастика:

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- лента гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- степ-платформа
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов

- маты гимнастические

легкая атлетика:

- планка для прыжков в высоту

- стойки для прыжков в высоту

- рулетка

- мяч для метания

- эстафетная палочка

- свисток судейский

- секундомер

баскетбол:

- мяч баскетбольный

- стойка баскетбольная напольная

- щит баскетбольный с фермой, кольцом

- сетка для б/б кольца

волейбол:

- мяч волейбольный

- сетка волейбольная

мини-футбол:

- мяч футбольный

- ворота

- сетка для ворот

настольный теннис:

- стол

- ракетки

- мяч

бадминтон:

- сетка

- ракетки

- волан

5. Оборудование кабинета физической культуры:

- плакаты

- пособия печатные.

6. Технические средства обучения:

- телевизор

- DVD – плеер

- диски с записями мелодий

- диски с видеозаписями

- компьютер

- сканер

- принтер

- проектор

- экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: ИЦ Академия, 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2009.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – М.: ИЦ Академия, 2009.

Дополнительная литература:

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006.
2. Мельников С.Б. Физкультура для тебя. – М.: Ф и С, 1981.
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Правила техники безопасности общие и по видам спорта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы и др.) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса / группы и отдельных обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> – обоснованность выбора учебно-методического комплекта; – соответствие разработанных учебно-методических материалов требованиям нормативных документов и современным тенденциям в сфере образования; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>экспертная оценка на педагогической практике</i> - <i>самостоятельное выполнение практического задания (решение ситуативной задачи) на практическом занятии и / или экзамене (зачете)</i>
Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие выбора литературы и содержания разработки сформулированной проблеме (задаче); – полнота анализа (самоанализа) педагогического опыта и образовательных технологий, обоснованность выводов; – адекватность самооценки педагогической деятельности; – ясность и аргументированность изложения собственного мнения; – соблюдение этических норм при анализе и 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>защита реферата (курсовой и выпускной квалификационной работы);</i> – <i>выступления с сообщениями (докладами) на занятиях;</i> – <i>оформление и презентация портфолио;</i> – <i>анализ (самоанализ) педагогической деятельности, конкретных педагогических ситуаций</i>

	оценке педагогического опыта и образовательных технологий	
Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	– соответствие педагогических разработок (отчеты, рефераты) уставленным требованиям;	– <i>выступления; (конференция, отчеты)</i>
Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	– соответствие результата исследовательской и проектной деятельности, поставленным целям; – обоснованность выбора методов и методик педагогического исследования и проектирования; – соответствие оформления результатов педагогического исследования и проектирования, установленным требованиям.	– <i>курсовая и выпускная квалификационная работа;</i>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- объяснение сущности и социальной значимости будущей профессии; - наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики;	- <i>экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>

		<i>-отзыв по итогам практики;</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач;	<i>Решение ситуационных задач;</i> <i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- адекватность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях.	<i>Решение ситуационных задач.</i> <i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- отбор и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- использование информационно-коммуникационных технологий для методического обеспечения профессиональной деятельности.	<i>Презентация методических разработок</i>
ОК 6. Работать в коллективе и команде,	- взаимодействие с участниками образовательного процесса при	<i>Наблюдение и оценка на</i>

взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	разработке учебно-методических материалов.	<i>практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- планирование цели, способов мотивации, организации и контроля деятельности обучающихся в учебно-методических материалах;	<i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий;</i>
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- самостоятельность планирования повышения личностного и профессионального уровня;	<i>-рефлексивный анализ;</i>
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- адаптация учебно-методических материалов к изменяющимся условиям профессиональной деятельности.	<i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, в процессе педагогической практики;</i>
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- отражение в учебно-методических материалах форм и методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья детей.	<i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i>
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	- соблюдение правовых норм профессиональной деятельности при разработке учебно-методических материалов.	<i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i>
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-	- отражение техники выполнения двигательных действий базовых и	<i>Оценка планов-конспектов</i>

спортивной деятельности.	новых видов физкультурно-спортивной деятельности в учебно-методических материалах.	<i>занятий и мероприятий.</i>
ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- планирование учебно-методических материалов с учетом подготовки к исполнению воинской обязанности (по военно-патриотическому воспитанию).	<i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i>