

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.01 *Компьютерные системы и комплексы*

Углич
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ Т.М.Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре и Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) для специальности среднего профессионального образования *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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.	14

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.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура входит в блок базовых общеобразовательных дисциплин ОДБ.08.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

- выполнять индивидуально-подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинг, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных знаний физическими упражнениями различной целевой направленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	-
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание 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.	Легкая атлетика	39		
Тема 1.1. Основы знаний	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. История развития легкой атлетики.	3	1
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
Тема 1.2. Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона.	3	2
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
Тема 1.3. Бег 60, 100 м	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Бег на 60, 100 м на результат. Техника бега на короткие дистанции.	3	2
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
Тема 1.4. Прыжки в длину/ в высоту с разбега	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Техника выполнения. Дополнение прыжка на результат. Прыжки в высоту с разбега.	3	2
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
Тема 1.5. Метание мяча 150 гр.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Техника метания. Метание на результат.	3	3
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 1.6. Метание гранаты в цель и на дальность	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Метание гранаты с места и разбега в коридор 10 м, на дальность. Броски гранаты в горизонтальную цель «окоп» с 15-20 м – юноши, с 10-12 м девушки.	4	2
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Тема 1.7. Кроссовый и равномерный бег 3-5 км.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Регулирование нагрузки по 4 км. Преодоление препятствий в беге.	2	2
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
Тема 1.8. Техника эстафетного бега по кругу	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Техника эстафетного бега по кругу	2	1
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Тема 1.9. Подвижные игры с бегом, эстафеты	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 «Салки – ноги от земли», «Линейная эстафета с бегом», «Бег командами», «Встречная эстафета»	3	2
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Раздел 2.	<i>Гимнастика</i>	34	
Тема 2.1. Основы знаний	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Значение гимнастики, ее возможности в гармоническом воспитании и физическом развитии учащихся. Основы гигиены при занятиях. Правила самоконтроля. Правила помощи и страховки.	3	2
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 2.2. Строевые	<i>Содержание учебного материала</i>		
		2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		1	
Тема 2.7. Упражнения на брусьях	<i>Содержание учебного материала</i>		2	3
	1	Брусья: (юноши) – хватом за концы жердей, вскок в упор, сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, (силой) стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90°. Учить упор углом держать 3 сек. Брусья р/в (девушки) И.П. – вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев на н/ж, вис лежа, перемахом правой поворот на 270° в сед на правом бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую, встать, равновесие, «ласточка», опускание в упор присев на левой, махом правой соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду).		
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		1	
Тема 2.8. Упражнение на бревне (девушки). Упражнения общефизической подготовки (юноши)	<i>Содержание учебного материала</i>		3	2
	1	Основное внимание уделяется укреплению всех мышечных групп, всего организма при помощи гимнастических снарядов, тренажеров, гантелей, различного рода отягощений и элементов круговой тренировки со станциями, включающими большее число подходов и повторений.		
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
Тема 2.9. Элементы художественной гимнастики (девушки)	<i>Содержание учебного материала</i>		4	1
	1	Комплекс ОРУ со скакалкой на 32 счета. Ритмическая гимнастика.		
	<i>Практические занятия</i>		-	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	
Раздел 3.	Спортивные игры (баскетбол)		31	
Тема 3.1. Основы знаний	<i>Содержание учебного материала</i>		3	2
	1	Проведение занятий со школьниками младших классов по баскетболу.		
	<i>Практические занятия</i>		-	

	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 3.2. Ведение мяча	<i>Содержание учебного материала</i>	3	2
	1 Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.		
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 3.3. Передача мяча	<i>Содержание учебного материала</i>	3	1
	1 Совершенствование передач мяча на месте и в движении.		
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 3.4. Штрафной бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	3	3
	1 Совершенствование техники штрафных бросков.		
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 3.5. Бросок по кольцу после ведения	<i>Содержание учебного материала</i>	3	1
	1 Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.		
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 3.6. Взаимодействия игроков нападения и защиты	<i>Содержание учебного материала</i>	3	1
	1 Взаимодействия игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися.		
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Тема 3.7. Двухсторонняя учебная игра	<i>Содержание учебного материала</i>	1	2
	1 Судейство игр учащимися.		
	<i>Практические занятия</i>	-	

	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Раздел 4.	Спортивные игры (волейбол)	34	
Тема 4.1. Основы знаний	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Организация и проведение занятий по волейболу с группой товарищей. Судейство двухсторонней игры.	4	2
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 4.2. Передачи мяча сверху и снизу	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу.	4	1
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 4.3. Подачи	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Верхняя прямая подача (юноши) и нижняя прямая подача (девушки)	4	3
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 4.4. Прием мяча	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам.	4	1
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Тема 4.5. Блокирование	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Блокирование. Страховка у сетки.	4	2
	<i>Практические занятия</i>	-	
	<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Тема 4.6.	<i>Содержание учебного материала</i>		

Двухсторонняя учебная игра	1	Судейство игр.	4	2
		<i>Практические занятия</i>	-	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
Раздел 5.	Лыжная подготовка		38	
Тема 5.1. Основы знаний	Содержание учебного материала		8	2
	1	Тренировочные нагрузки при передвижении на лыжах. Контроль за нагрузками по частоте пульса. Проведение внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.		
		<i>Практические занятия</i>	-	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
Тема 5.2. Способы переходов с хода на ход	Содержание учебного материала		6	1
	1	Способы перехода с хода на ход в зависимости от условий скольжения и рельефа местности.		
		<i>Практические занятия</i>	-	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
Тема 5.3. Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала		6	2
	1	Совершенствование техники попеременных ходов.		
		<i>Практические занятия</i>	-	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
Тема 5.4. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		6	1
	1	Прохождение дистанции в переменном темпе до 5 км, в равномерном темпе до 10 км.		
		<i>Практические занятия</i>	-	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
Всего:			176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала с необходимым оборудованием.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2012.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – 10-е изд. – М.: Академия, 2013.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физкультура: учебник. – М., 2009.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2009.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413).

Дополнительные источники:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: методическое пособие. – М.: Гуманист. Издательский центр Владос, 2004.
2. Баланзин Г.А., Назарова Н.И. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Березин А.В. Методика физкультурного воспитания учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2001.
4. Бурухин С.Ф. Гимнастика в школе: учебное пособие. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2006.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Издательство Владос - Пресс, 2003.
6. Димова А.П. Физическая культура – Здорового образа жизни: методическое пособие. – Москва, 2000.
7. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Гуманист. изд. центр Владос, 2003.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
10. Кузнецов В.С., Келодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманист. изд. центр. Владос, 2003.
11. Матвеева А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной

- школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
12. Уляева Л.Г. Физическая культура. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных система физического воспитания (шейпинг, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);	Выполнение нормативов
- выполнять простейшие приемы самомассажа;	Выполнение нормативов
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение нормативов
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение нормативов
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Выполнение самостоятельной работы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;	Выполнение самостоятельной работы
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Выполнение самостоятельной работы
- правила и способы планирования систем индивидуальных знаний физическими упражнениями различной целевой направленности;	Выполнение самостоятельной работы

