

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.4 Физическая культура

для специальности

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

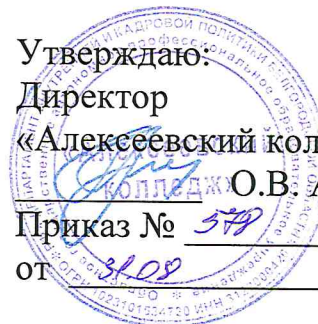
г. Алексеевка
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) с учетом профессионального стандарта Специалист по информационным системам, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.11.2014г. № 896.н.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08 2018 г.
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:
Директор О.В. Афанасьева ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
Приказ № 579
от 31.08 2018 г.



Принято
предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально-
экономических и естественно-научных
дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2018 г.
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: С.В. Склиаров С.В.Склиаров - преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) с учетом профессионального стандарта Специалист по информационным системам, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.11.2014г. № 896н.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров, установок, системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у техника должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

- 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 168 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 152 часа .

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	152
в том числе:	
Подготовка рефератов	17
Освоение физических упражнений различной направленности	45
Занятия дополнительными видами спорта	45
Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	45
консультации	16
промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	2 курс Практический раздел		
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	108	
Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общefизической подготовки	1 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общefизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2	Содержание учебного материала		
Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
	Лабораторные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	19	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.		2
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие		
	Техника бега на короткие дистанции	10	
	Техника бега на средние дистанции	4	
		4	

Тема 1.5. Гимнастика	Прыжки в длину с разбега, с места	2	2
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Отработка техники бега на короткие дистанции	2	
	Отработка техники бега на длинные дистанции	2	
	Отработка метания гранаты	3	
	Отработка прыжков в длину с разбега	2	
	Содержание учебного материала	11	
	1 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсористику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	Лабораторные работы	6	
	Практические занятия	4	
Тема 1.6. Спортивные игры	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем (девушки).	2	2
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Контрольные работы	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	Выполнение упражнений для развития силы мышц.		
Содержание учебного материала		2	
Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприимчивость, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.			
Лабораторные работы	24		
Практические занятия	4		
Волейбол. Техника перемещений и передачи мяча двумя руками сверху.	2		
Волейбол. Техника подачи мяча. Способы передачи мяча после подачи.	4		
Волейбол. Учебная игра.	2		
Волейбол. Зачетные упражнения в технике приема, передачи, подачи мяча.	2		
Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение.	2		
Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2		
Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2		

	Баскетбол. Учебная игра	4	
	Баскетбол. Зачетные упражнения в технике ловли, передачи, ведении мяча; броски мяча в корзину.	2	
	Контрольные работы	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Волейбол. Учебная игра.	4	
	Баскетбол. Учебная игра	4	
	Содержание учебного материала	19	
Тема 1.7. Лыжная подготовка	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	12	
	Ходьба на лыжах	10	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Отработка техники ходьбы на лыжах.		
Тема 1.8. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	21	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	14	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Техника безопасности.	12	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Отработка упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
		2	
	2		
	108		
	Всего:		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; скакалки, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры, замкнутая беговая дорожка.

Технические средства обучения: комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
2. *Бишаева А.А.* Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.

Дополнительные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413».
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).
4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
5. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. — М., 2012.
6. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. — М.: СпортАкадемПресс, 2013.
7. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
9. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2012.

Интернет – источники

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none">- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);- подтягивание на перекладине (юноши);- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);- прыжки в длину с места;- бег 100 м;- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);- тест Купера — 12-минутное передвижение;- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.

	<p>Защита составленных комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Защита составленного комплекса дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита рефератов по основам здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплексов физических упражнений различной направленности.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>