

ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

директор

ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ А.В. Небогин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ. 04 Физическая культура***

**Специальность** 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**Уровень подготовки** *базовый*

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж»**

Разработчик:

**Фролова Л.В.**, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии  
физического воспитания (Протокол № \_\_ от «» \_\_\_\_\_ 2017)

Председатель предметно-цикловой комиссии физического воспитания

\_\_\_\_\_ (Фролова Л.В.)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

**Цель-**формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социально-профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- укрепление и сохранение индивидуального здоровья студентов;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями с различной функциональной направленностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **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 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>168</i>
лекционные занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<i>168</i>
в том числе: Внеаудиторная самостоятельная работа в форме: оформление рефератов по физической культуре; выполнение тестовых заданий; выполнение презентаций по здоровому образу жизни.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 Раздел Легкая атлетика.</b>		<b>83</b>	
<b>Тема 1.1 Техника эстафетного бега и метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности и история развития лёгкой атлетики. Изучение специально беговых упражнений в лёгкой атлетики.	4	
	1. Техника эстафетного бега,	3	
	2. Техника метания малого мяча с места.	2	
	3. Техника метания малого мяча с трёх шагов разбега	1	
	4. Техника метания малого мяча с пяти шагов разбега	1	
<b>Тема 1.2. Техника прыжков в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>21</b>	
	1. Методика обучения прыжка в длину с места.	10	
	2. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	
	3. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «ножницы»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>15</b>	
	Составить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств.	10	
Составить комплекс ОРУ для развития выносливости.	5		
<b>Тема 1.3. Кроссовый бег и ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	
	Кроссовый бег	5	
	ОФП, подготовка к сдаче норм ГТО	10	
	<b>Самостоятельная работа учащихся.</b>	<b>15</b>	
1. Изучение методики самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	10		
2. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты	5		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 2.1 Стойки и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2-3

перемещения	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.История развития игры. Характеристика игры. Основные правила игры.	1	
	2.Стойка баскетболиста. Остановка прыжком и двумя шагами.	2	
	3.Повороты вперед назад.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1.Классификация техники и тактики игры.	8	
Тема 2.2. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Ведение мяча правой левой рукой.	4	
	2.Ведение мяча с изменением направления скорости, высоты, отскока мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1.Методика обучения техническим приемам игры.	8	
Тема 2.3. Ловля и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча с отскоком от пола.	3	
	2.Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в движении.	3	
	3.Передачи мяча в движении в парах и тройках.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>		
	1.Составить комплекс упражнений с мячом.	10	
Тема 2.4. Броски мяча по кольцу	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>5</b>	
	1.Бросок мяча в движении одной рукой сверху. Броски мяча со средней дистанции двумя руками от головы, одной рукой от плеча.	2	
	2.Штрафной бросок. Дальний бросок.	2	
	3.Броски с различных дистанций. Бросок мяча в прыжке.	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>		
	1.Составить комплекс упражнений для развития физических качеств.	5	2
Тема 2.5. Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>5</b>	
	1.Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча.	1	
	2.Подстраховка и переключение. Подбор мяча, отскочившего от щита.	1	
	3.Учебная игра.	3	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	
	1.Средства и методы обучения игровой деятельности в баскетболе.	5	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>53</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка и перемещение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2-3
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>5</b>	
	1.История развития игры. Характеристика игры. Основные правила игры.	1	
	2.Стойка волейболистов: основная, высокая, низкая.	2	
	3.Перемещение: шагом, бегом, скачком, прыжками, толчком, двумя или одной ногами.	1	
	4.Перемещение в защитной стойке.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	3
	1.Методика обучения основным техническим приёмам игры.	6	
<b>Тема 3.2. Прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Передачи мяча на месте, в движении, в различных направлениях, и на различную высоту, двумя руками, без падения и с падением.	2	
	2.Прием мяча без падения и с падением.	2	
	3.Прием мяча, отскочившего от сетки.	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>
	1.Особенности занятий волейболом с детьми.	8	
<b>Тема 3.3. Поддача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Поддача мяча нижняя и верхняя, прямая и боковая, с вращением и без вращения мяча.	3	
	2.Планирующая поддача.	3	
	3.Силовая поддача.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>
	1.Составление комплекса специальных упражнений для занятий волейболом.	8	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>5</b>	
	1.Нападающий удар прямой, боковой, удар с переводом, удары на точность при различной высоте и удалении мяча от сетки.	1	
	2.Удары в прыжке, с места и с разбега, толчком одной и двумя ногами.	1	
	3.Блокирование одиночное и групповое.	1	
	4.Прыжок для блокирования с места, постановка рук при блокировании	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	
	1.Подобрать подвижные игры с элементами волейбола.	5	
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		<b>97</b>	3
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	
	1.Передвижения противходом, зигзагом, змейкой, по кругу.	4	
	2.Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении.	4	
	3.Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением.	2	
	4.Размыкания дугами вперёд и назад.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Отработка команд и терминов при проведении строевых упражнений.</b>	<b>11</b>	3
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающие упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	
	1.По рассказу и показу, поточно, прохождением.	4	
	2.Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, с обручем.	4	
	3.Лазание, метания, перелезание, акробатические поддержки.	4	
	1 Совершенствование техники изученных упражнений.	<b>12</b>	
<b>Тема 4.3.</b> Вольные упражнения и акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Сочетание простейших движений из акробатическими элементами и танцевальными шагами.	2	
	2.Перевороты вперёд, в стороны. Подъём разгибом с головы.	2	
	3.Кувьрки, стойки, равновесия, мост.	4	
	1 Совершенствование техники изученных упражнений.	<b>8</b>	
<b>Тема 4.4.</b> Опорные прыжки.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	
	1.Через козла – ноги врозь – назад.	2	
	2.Конь в длину – ноги врозь о дальнюю часть снаряда.	2	
	3.Конь с ручками – боком, углом.	2	
	1 Совершенствование техники изученных упражнений.	<b>6</b>	



Тема 4.5. Брусья (средние) и разной высоты.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>3</b>	
	1.Стойки. Силовые перемещения. Спады и кувырки. Перемахи и повороты. Соскоки.	2	
	2.Опускания и круги.	1	
Тема 4.6 .Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Музыка её влияние на развитие такта и ритма. Бег, ходьба, разновидности шагов под музыкальное сопровождение.	2	
	2.Комплекс классической аэробики	2	
	3.Комплекс фитнес-аэробики	1	
	4.Хореографические упражнения	1	
	5.Танцевальные композиции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Комплекс ритмической гимнастики. Комплекс фитнес-аэробики.	4 4	
<b>Раздел 5 Лыжный спорт</b>	<b>37</b>	3	
Тема 5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	1. Лыжный инвентарь (выбор и ремонт лыж и палок).	2	
	2. Подготовка лыж и палок к занятиям и соревнованиям. Экипировка лыжника-гонщика	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>9</b>	
	1. Особенности применения общеразвивающих и специальных упражнений при обучении. Особенности организации занятий. Последовательность обучения. Методические приёмы обучения.	3	
2. Имитационные упражнения на месте и в движении. Стойка лыжника. Работа рук в попеременных и одновременных классических ходах (без палок и с палками).	3		
3.Прикладные упражнения. Обучение строевым упражнениям с лыжами и палками в руках. Способы переноски лыж.	3		
Тема 5.2 Способы передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>	-	3
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1.Классические лыжные хода.	2	
	1.1. Попеременный 2-х шажный ход.	2	

	1.2. Одновременный бесшажный ход.	1	
	1.3. Одновременный одношажный ход.	1	
	1.4. Одновременный 2-х шажный ход.	1	
	1.5. Попеременный 4-х шажный ход.	1	
	2. Коньковые хода.	1	
	2.1. Одновременный одношажный ход.	1	
	2.2. Одновременный 2-х шажный ход.	1	
	2.3. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Торможение. Палками (сбоку, между лыжами). Падением.	6	
	Подъемы. Ёлочкой. Полуёлочкой. Лесенкой.	2	
	Повороты. Лыжами (плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием).	2	
	Совершенствование техники и способов передвижения на лыжах.	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- ✓ посадочные места по количеству обучающихся;
- ✓ рабочее место преподавателя;
- ✓ дидактический материал;
- ✓ плакаты;

##### **Технические средства обучения:**

- ✓ компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- ✓ гимнастические маты;
- ✓ мячи;
- ✓ скакалки;
- ✓ обручи;
- ✓ флажки;
- ✓ гимнастические снаряды;
- ✓ оборудование для: баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, зимних видов спорта.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Горшков А.Г. Физическая культура: учебник-М.: КНОРУС, 2016-214с.
2. Грецов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лёгкая атлетика. – М.: «Академия», 2014
3. Муллер А.Б. Физическая культура-М.: Издательство ЮРАЙТ, 2018.-424с

###### **Дополнительные источники:**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: «Просвещение», 2011
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: «Просвещение», 2011
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: «Просвещение», 2011
4. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. – М.: «Академия», 2014
5. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М. «Академия», 2014
6. Литвинова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: «Академия», 2014
7. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2014

8. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. – М.: «Академия», 2013
9. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. – М.: «Академия», 2014
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта – М.: «Академия», 2014

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>устный опрос; практическая работа; индивидуальная работа; самостоятельная работа; тестирование;</p>
<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>устный опрос; практическая работа; индивидуальная работа; самостоятельная работа; тестирование;</p>