

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	334
Аудиторные	167
Лекции	-
Практические занятия	167
Самостоятельная работа студента	167
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет

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

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки.

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.

Разделы учебной дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Баскетбол

Раздел 3. Волейбол

Раздел 4. Гимнастика

Раздел 5. Лыжный спорт

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме практических занятий, тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в виде рефератов.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. Для проведения дифференцированного зачета разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки за дифференцированный зачет.

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Уровень подготовки *базовый*

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины 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»

Разработчики:
Фролова Л.В., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания
Протокол № 6 от 30.06.2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

 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)а.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла 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 334 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 167 часов;

самостоятельной работы обучающегося 167 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>334</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>167</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>167</i>
Теоретические занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося	<i>167</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 ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 Раздел Легкая атлетика.		79	
Тема 1.1 Техника эстафетного бега и метание	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	13	
	1. Инструктаж по технике безопасности и история развития лёгкой атлетики. Изучение специально беговых упражнений в лёгкой атлетики.	4	
	1. Техника эстафетного бега.	4	
	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	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений. Формы занятий по лёгкой атлетике Профилактика травматизма в л/а.	3 3 2	
Тема 1.2. Техника прыжков в длину	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	19	
	1. Прыжки в длину с места.	8	
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	
	3. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	13	
	Составить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Составить комплекс ОРУ для развития выносливости.	8 5	
Тема 1.3. Кроссовый бег и ОФП.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	13	
	Кроссовый бег	5	
	ОФП, подготовка к сдаче норм ГТО	8	
	Самостоятельная работа учащихся.	13	
	1. Изучение методики самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 2. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты	8 5	
Раздел 2. Баскетбол		66	
Тема 2.1 Стойки и	Содержание учебного материала		2-3

перемещения	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	1.История развития игры. Характеристика игры. Основные правила игры.	1	
	2.Стойка баскетболиста. Остановка прыжком и двумя шагами.	2	
	3.Повороты вперед назад.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Классификация техники и тактики игры.	8	
Тема 2.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Ведение мяча правой левой рукой.	4	
	2.Ведение мяча с изменением направления скорости, высоты, отскока мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Методика обучения техническим приёмам игры.	8	
Тема 2.3. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Составить комплекс упражнений с мячом.	10	
Тема 2.4. Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	5	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	1.Составить комплекс упражнений для развития физических качеств.	5	
Тема 2.5. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	5	
	1.Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча.	1	
	2.Подстраховка и переключение. Подбор мяча, отскочившего от щита.	1	
	3.Учебная игра.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	

	1.Средства и методы обучения игровой деятельности в баскетболе.	5	
Раздел 3. Волейбол		53	
Тема 3.1. Стойка и перемещение	Содержание учебного материала		2-3
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	5	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
1.Методика обучения основным техническим приёмам игры.	6		
Тема 3.2. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Особенности занятий волейболом с детьми.	8	
Тема 3.3. Подача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Подача мяча нижняя и верхняя, прямая и боковая, с вращением и без вращения мяча.	3	
	2.Планирующая подача.	3	
	3.Силовая подача.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Составление комплекса специальных упражнений для занятий волейболом.	8	
Тема 3.4. Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	5	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	

	1.Подобрать подвижные игры с элементами волейбола.	5	
Раздел 4 Гимнастика		94	
Тема 4.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	12	
	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 вперед и назад.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка команд и терминов при проведении строевых упражнений.	11	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	9	
	1.По рассказу и показу, поточно, прохождением.	3	
	2.Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, с обручем.	3	
	3.Лазание, метания, перелезание, акробатические поддержки.	3	
		Самостоятельная работа обучающихся 1 Совершенствование техники изученных упражнений.	12
Тема 4.3. Вольные упражнения и акробатика.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Сочетание простейших движений из акробатическими элементами и танцевальными шагами.	2	
	2.Перевороты вперед, в стороны. Подъем разгибом с головы.	2	
	3.Кувырки, стойки, равновесия, мост.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся 1 Совершенствование техники изученных упражнений.	8
Тема 4.4. Опорные прыжки.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	6	
	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	
		Самостоятельная работа обучающихся 1 Совершенствование техники изученных упражнений.	6
Тема 4.5. Брусья (средние) и разной	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	

высоты.	Практическое занятие	3	
	1.Стойки. Силовые перемещения. Спады и кувырки. Перемахи и повороты. Соскоки.	2	
	2.Опускания и круги.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1. Совершенствование техники изученных упражнений.		
Тема 4.6.Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Комплекс ритмической гимнастики.	4	
Комплекс фитнес-аэробики.	4		
Раздел 5 Лыжный спорт		42	
Тема 5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	4	
	1. Лыжный инвентарь (выбор и ремонт лыж и палок).	2	
	2. Подготовка лыж и палок к занятиям и соревнованиям. Экипировка лыжника-гонщика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	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	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	
	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.	2	
	2. Коньковые хода.	2	
	2.1. Одновременный одношажный ход.	1	
	2.2. Одновременный 2-х шажный ход.	1	
	2.3. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	13	
	Торможение. Палками (сбоку, между лыжами). Падением.	5	
	Подъемы. Ёлочкой. Полуёлочкой. Лесенкой.	2	
	Повороты. . Лыжами (плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием).	3	
	Совершенствование техники и способов передвижения на лыжах.	3	
Дифференцированный зачет		2	
	ВСЕГО	334	

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. Алхасов Д. С. Методика обучения физической культуре : в 2 ч. Часть 2 : учеб.пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2015.
2. Ахметшина Э.И. Педагогические условия совершенствования процесса формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов. дис. / Э.И. Ахметшина. – Йошкар-Ола, 2016. – 104 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастика : учеб.пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2016.

Дополнительные источники:

1. Ануфриев С. Н. Программа футбола. - М., Советский спорт, 2015
2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2016
3. Краузе Д, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения. – М., АСТ Астрель, 2014
4. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура. – Мн., Тесей, 2019
5. Черков С.В. Технология подготовки команд игровых видов спорта. – М., 2016
6. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М., 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в виде рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Уметь:</i>	

<p>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>Знать: знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>практическая работа; индивидуальная работа; самостоятельная работа; тестирование;</p>