

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САВЕЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
09.02.01 – «Компьютерные системы и комплексы»

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ И ПРОЛОНГАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании ЦМК 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Протокол № 1 от 22.08 2019 г.

Председатель ЦМК
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Соколова О.Г. Соколова

Программа РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании ЦМК 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
на 20__/20__ уч. год
Протокол № 1 от 28.08 2020 г.

В программу внесены дополнения и
изменения (см. Приложение №)

Без изменений

Председатель ЦМК
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Соколова (Соколова О.Г.)

Программа РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании ЦМК 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
на 20__/20__ уч. год
Протокол № 1 от 30.08 2021 г.

В программу внесены дополнения и
изменения (см. Приложение №)

Без изменений

Председатель ЦМК
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Соколова ()

Программа РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании ЦМК 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
на 20__/20__ уч. год
Протокол № от 20__ г.

В программу внесены дополнения и
изменения (см. Приложение №)

Без изменений

Председатель ЦМК
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
 ()

Утверждаю
Зам. директора
по УПР ГБП ОУ «СК»
А.А. Чернухина
«__» _____ 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.01 - «Компьютерные системы и комплексы»

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Савеловский колледж»
Разработчики:

Андреев Р.К
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в основной профессиональный образовательный цикл ОГСЭ.00.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной 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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 68 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	68
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - занятия в различных секциях; - самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов; - составление комплексов оздоровительной гимнастики; - составление личного плана самостоятельных занятий по физической культуре; - ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; - проведение самостоятельной оценки состояния здоровья; - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; - выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Старты, эстафеты, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метания мяча в вертикальную цель, толкание ядра, метание гранаты на дальность, «челночный» бег 5x10 и 10x10 м., бег на 3 км (юноши), ускоренное передвижение до 4 км. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике; - правила соревнований по легкой атлетике; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - дозирование физической нагрузки при занятии бегом, прыжками и метаниями; - доврачебная помощь при травмах; - тренировка в оздоровительном беге и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. 	24	2
Тема 2. Волейбол	<p>Стартовые стойки и перемещения, подачи, передачи мяча, нападающие удары, прием мяча, блокирование. Тактическая подготовка (действия в обороне и нападении). Двусторонние игры. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Меры безопасности на занятиях по спортивным играм;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу; - игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; - упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; - закаливание организма, олимпийское движение и его значение для установления дружбы и мира между народами; - индивидуальный режим дня. 	24	2
		10	3

Тема 3. Баскетбол	<p>Стойки, передвижения с мячом и без мяча, броски с места и в движении, техника овладения мячом, передача мяча, ловля мяча. Тактическая подготовка (действия в обороне и нападении). Двусторонние игры. Сдача контрольных нормативов.</p>	22	2
	<p>Самостоятельная работа: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - правила соревнований по баскетболу; - оказание первой помощи при травмах на занятиях по спортивным играм; - формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни; - подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию занятий по баскетболу; - упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.</p>	8	3
Тема 4. Лыжная подготовка	<p>Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оказание первой помощи при обморожениях, правила в подгонке инвентаря и хранении лыж, подготовки их к соревнованиям. Основные стойки лыжника, повороты на месте и в движении, способы передвижения по целине и по подготовленной трассе, спуски и подъемы на лыжах, классические ходы и коньковый ход. Сдача контрольных нормативов.</p>	18	2
	<p>Самостоятельная работа: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - правила соревнований по лыжному спорту; - тренировка изученных способов передвижения на лыжах, воспитание физических качеств и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований; - воспитание физических качеств лыжника-гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника-гонщика при прохождении слабонересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на первенство колледжа, города и области.</p>	6	3
Тема 5. Футбол	<p>Техника передвижения, техника полевого игрока, ведение мяча, обманные движения (финты), техника вратаря. Тактическая подготовка. Двусторонние игры. Сдача контрольных нормативов.</p>	22	2

	<p>Самостоятельная работа: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по мини – футболу; - организация самостоятельных занятий по физической культуре и методы самоконтроля при их проведении; - общие положения российского законодательства по физической культуре. 	10	3
Тема 6. Комплексные занятия	<p>Сигловыя тренировка, двусторонние игры (волейбол, футбол, баскетбол) на первенство учебных групп, ускоренное передвижение до 4-5 км, тренировка в беге на короткие и длинные дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания); - влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей; - тренировка в оздоровительном беге, прыжках и метаниях, прыжках через скакалку, приседаниях на правой и левой ноге, подтягивании на перекладине, отжимании от пола и на гимнастических брусьях, подъёма переворотом на перекладине. 	32	2
Тема 7. Конькобежный спорт	<p>«Посадка» конькобежца, упражнения на равновесие, торможения, повороты, старты, техника бега по повороту, скольжение назад и остановки, эстафеты. Простейшие игры на льду. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире; - тренировка изученных упражнений по конькобежному спорту; - упражнения по совершенствованию скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. 	16	3
		26	2
		8	3

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с многопролетными гимнастическими снарядами, дистанций бега на 100 метров, 2 и 3 км, площадки для метаний гранат на дальность и толкания ядра, мест для прыжков в длину с места и с разбега, лыж на 100 % обучающихся, оборудования ледового дворца «Арктика».

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка;
- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные кольца с сеткой;
- баскетбольные мячи;
- ворота для игры в мини – футбол;
- футбольные мячи;
- дистанции «челночного бега» 5x10 м., и 10x10 м.;
- «шведские» стенки с навесным оборудованием;
- «гимнастические» скамейки;
- секундомеры;
- скакалки, стартовые колодки, эстафетные палочки, рулетки, мячи теннисные, гантели, штанга т/атлетическая, стойки, насосы, шахматы;
- рабочее место преподавателя;
- раздевалки (мужская и женская);
- стенды с материалами по подготовке к экзаменам по физической культуре, мерам безопасности на учебных занятиях, с нормативами по физической культуре, с домашними заданиями для обучающихся, спортивными рекордами колледжа, спортивными организаторами учебных групп;
- стенд с «Единой Всероссийской спортивной классификацией»;
- стенд с «Инструкцией по мерам пожарной безопасности».

Технические средства обучения:

- компьютер.

Оборудование ледового дворца «Арктика»:

- ледовая арена;
- раздевалки;
- коньки на 100% обучающихся.

Оборудование гимнастической площадки:

- многопролетные гимнастические перекладины;
- многопролетные гимнастические брусья.

Оборудование дистанций бега на 100 м., кросса на 2 км и 3 км:

- стартовые флажки;
- секундомеры;

- протоколы соревнований.

Оборудование мест для толкания ядра и метания гранат на дальность:

- легкоатлетические ядра;
- гранаты для метания (500 г. и 700 г.);
- измерительная рулетка;
- флажки;
- протоколы соревнований.

Оборудование мест для прыжков в длину с места и с разбега:

- прыжковая яма;
- измерительная рулетка;
- лопата и грабли;
- протоколы соревнований.

Оборудование для занятий лыжной подготовкой:

- лыжи беговые на 100% обучающихся;
- палки лыжные на 100% обучающихся;
- ботинки лыжные на 100% обучающихся;
- мазь для лыж - 30 комплектов;
- растирки для мази - 10 штук.

Место для стрельбы:

- пневматические винтовки;
- мишени;
- патроны (пульки) для стрельбы из пневматического оружия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Давыдов Ю.В. Меры безопасности на уроках физической культуры. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура: Методические рекомендации. 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура: Учебник. 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2014.
4. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах: Сборник приказов Минпроса РСФСР № 10. – 1980.
5. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).
6. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 424 с. — Серия : Профессиональное образование.
7. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2017. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и зачета по физической культуре, а также в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, дифференцированный зачёт по физической культуре.
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачёт по физической культуре.

210

Рецензия
(внутренняя)

на программу дисциплины «Физическая культура», разработанной преподавателем
Андреев Р.К.

специальность 09.02.01 - «Компьютерные системы и комплексы»

Форма обучения очная.

Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку с определением цели и задач дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы; общую трудоемкость дисциплины; результаты обучения представлены формируемыми компетенциями; применяемые образовательные технологии; формы промежуточной аттестации; содержание дисциплины и учебно-тематический план; перечень практический навыков; учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В программе дисциплины «Физическая культура» указаны примеры оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций и критерии оценки текущего и рубежного контроля.

В тематическом плане дисциплины выделены внутриведомственные модули, что отвечает требованиям современного ФГОС СПО.

Образовательные технологии обучения характеризуются не только общепринятыми формами, но и интерактивными формами, участие в научно-практических конференциях, создание информационных бюллетеней, подготовка и защита рефератов, участие в соревнованиях на первенство города, области.

Таким образом, программа дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО по специальностям технического профиля.

Рецензент

Руководитель физического воспитания

ГБПОУ «КНХ» Ю.В. Лобзове
15.10.2020г

Лобзове Ю.В.



Рецензия

на программу дисциплины «Физическая культура», разработанной преподавателем Андреевым Р.К., для специальности 09.02.01 – «Компьютерные системы и комплексы» базовый уровень технический профиль. Форма обучения очная.

Настоящая программа составлена в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными программами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования с учетом специфики профессиональной подготовки.

Содержание программы в большей степени ориентировано на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию личности, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Формирование потребностей и мотивов у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. В программе раскрыты все основные темы и разделы физической культуры. Выполнение программы позволяет расширить и углубить знания и умения студентов по физической культуре.

Программа обеспечивает условия для реализации практической направленности обучения курсу «Физическая культура» и индивидуальных особенностей обучающихся, а также на охрану их здоровья.

Программа может быть использована в реальном учебно-воспитательном процессе.

Рецензент:

Зинтеева Ирина Владимировна
Бракова Елена Евгеньевна



