

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Братский педагогический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического совета
Е. П. Шаталова
«дт» марта 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Братский педагогический колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «31» мая 2019 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом
от «27» июня 2019 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель:

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета, дифференцированного зачета.</i>	

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, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке еисоциокультурноеразв ите личности	Практические занятия			
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	2		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия			
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Техника прыжка в длину с места	2	2	
	3. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	2	
	4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	2	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	2	
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	2	
	7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	2	
	8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	2	
9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	2		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия			
	1. Техника бега по дистанции	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	2	
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	2	
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	4	2	
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	2	
	6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	2	
	7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	2	
8. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	2		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Практические занятия			
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	2	
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2	
	4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	2	
	5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	2	
6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	2		

	7.Техника метания гранаты	2	2	
	8.Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	2	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия			
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2	
	3.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	2	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия			
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	6	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбол	Практические занятия			
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	4	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4	2	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия			
	1. Техника владения баскетбольным мячом	4	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо	2	2	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия			
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	2	
	3.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	2	
	4.Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	2	
	5.Страховка у сетки.	2	2	
	6.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2	
	7.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия			
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	4	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия			
	1. Техника прямого нападающего удара	4	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
Тема 4.4.	Практические занятия			

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Техника прямого нападающего удара	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	2	
	3. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	2	
	4. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2	
	5. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия			
	1. Техника коррекции фигуры.	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	2	
	3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка				
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практические занятия			
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2	2	ОК 3, 4, 6, 7, 8
	2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2	
	3. Полуконьковый и коньковый ход.	2	2	
	4. Передвижение по пересечённой местности.	2	2	
	5. Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2	
	6. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	2	
	7. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	2	
	8. Повороты, торможения, прохождение спусков	2	2	
	9. Посадка.	2	2	
	10. Техника падений.	2	2	
	11. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	2	
	12. Разгон, торможение.	2	2	
	13. Техника и тактика бега по дистанции.	2	2	
	14. Бег на дистанции до 500 метров.	2	2	
	16. Кроссовая подготовка.	4	2	
	17. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2	
	Зачет	6		
	Дифференцированный зачет	6		
Всего:		170		

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

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. – ISBN 978-5-906839-97-8.
2. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. – 259с. [Электронный ресурс]- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>.

Дополнительные источники:

1. Бабиянц К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>. – Библиогр.: с.69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с.608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.
3. Физическая культура: учебник для студ. Проф. Образования /А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2019]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2019]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2019]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2019]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– средства профилактики перенапряжения.	<p>Текущий контроль: выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</p>