

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» июня 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
«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) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения .

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	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 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.

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 244 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 122 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	122
<i>Промежуточная аттестация в форме 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. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Легкая атлетика	Практические занятия			
	1. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта	4	2	ОК 2, 3, 6,10
	2. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	4	2	
	3. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м)	4	2	
4. Бег на средние дистанции. Техника низкого старта	4	2		
Раздел 2. Спортивные игры.				
Тема 2.1 Спортивные игры.	Практические занятия			
	5. Волейбол. Правила игры и методика судейства в волейболе.	4	2	ОК 2, 3, 6,10
	6. Волейбол. Техника передачи мяча.	4	2	
	7. Волейбол. Техника навыков защиты.	4	2	
	8. Волейбол. Техника подачи мяча	4	2	
	9. Волейбол. Техника группового блокирования	4	2	
	10. Баскетбол. Правила игры и методика судейства	4	2	
	11. Баскетбол. Техника введения мяча.	4	2	
	12. Баскетбол. Техника броска мяча по кольцу.	4	2	
	13. Баскетбол. Техника защит и нападения.	4	2	
	14. Баскетбол. Техника передачи мяча в парах, в колоннах, в движении.	4	2	
	15. Баскетбол. Техника кругового и игрового методов занятий.	4	2	
	16. Баскетбол. Техника штрафного броска	4	2	
	17. Волейбол. Техника планирующей подачи мяча.	4	2	
18. Волейбол. Техника силовой подачи мяча.	4	2		
19. Волейбол. Техника одиночного блокирования	2	2		
Раздел 3. Аэробика.				
Тема 3.1. Аэробика	Практические занятия			
	20. Комплекс общеразвивающих упражнений.	4	2	ОК 2, 3, 6,10
	21. Комплекс фитбол – гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями.	4	2	
22. Комплекс упражнений на тренажерах.	2	2		
Раздел 4. Партерная гимнастика				
Тема 4.1. Партерная гимнастика	23. Комплекс упражнений с гантелями.	2	2	ОК 2, 3, 6,10
	24. Комплекс упражнений с амортизаторами.	2	2	
	25. Комплекс упражнений со степ-платформами.	2	2	
Раздел 5. Силовой тренинг				
Тема 5.1. Силовой тренинг	26. Комплекс упражнений при нарушении осанки.	2	2	ОК 2, 3, 6,10
	27. Комплекс упражнений на укрепление мышц.	2	2	
	28. Комплекс упражнений на малых тренажерах	2	2	
Раздел 6. Легкая атлетика				

Тема 6.1. Легкая атлетика	Практические занятия			
	1. Бег по прямой. Упражнения общей физической подготовки.	4	2	ОК 2, 3, 6,10
	2. Бег на средней дистанции.	4	2	
	3. Прыжки в длину с места.	4	2	
	4. Упражнения общей физической подготовки.	2	2	
	5. Отработки прыжковых элементов.	2	2	
6. Эстафетный бег 4*100м.	2	2		
	Самостоятельная работа: – выполнение специальных физических упражнений с элементами волейбола; – выполнение специальных физических упражнений с элементами баскетбола; – выполнение общефизических упражнений – кроссовая подготовка – участие массовых спортивных мероприятий	122		
	Зачет	6		
	Дифференцированный зачет	2		
Всего:		244		

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.: ил. - Библиогр.: с.253-257.; [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. Колодийченко; 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. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль:</p> <p>выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме зачета, дифференцированного зачета</p>