

Министерство образования Новосибирской области Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
**«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
_____ С.В.Белина
« ____ » _____ 2020г.

Директор С.С. Лузан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новосибирск
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:

Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных, гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «__01__» сентября 2020г.

Председатель ПЦК _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

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

1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина-

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения 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, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

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

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-	основы здорового образа жизни;

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов; самостоятельной работы обучающегося 188 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>376</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>188</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>12</i>
практические занятия	<i>176</i>
контрольные работы	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>188</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения	Компетенции
		3				
1	2	2к.	3к.	4к.	4	
Введение						
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах.	4	4	4	1	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	Итого по разделу:	12				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. ПР. 6 Техника прыжка в длину с места ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера ПР. 8 Обучение техники метания гранаты ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м. ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м. ПР. 13 Кроссовый бег 2000 – 3000 м. ПР. 14 Прыжок в длину с разбега.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
		26	28	18		

	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	46	3	
	Итого по разделу:	118		

Раздел 2. Баскетбол.	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча. ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении. ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство. ПР.8. Учебная игра. Судейство.	2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2		ОК-2 ОК-3 ОК-6
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		46		3	
	Итого по разделу:	86				

Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2		
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2	2		
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2		
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2	2		
	ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	2	2			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	2				
	ПР 8. Учебная игра. Судейство	2				

		16	12	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	48			3	
	Итого по разделу:	86				
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2		2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2	2		
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2		
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2		
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах.	2				
	ПР 6. Сдача нормативов комплекса на перекладине и брусьях.	2				
		12	6	8		
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости. УГГ.	48			3	
	Итого по разделу:	74				
Всего:		188/188				

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки».

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная:

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Дополнительная:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;