

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

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по учебной работе

_____ Н.В. Ходяенко

«___»_____ 2021 г.

Директор С.С. Лузан

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

Новосибирск
2021 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:

Шарипьянов Дмитрий Викторович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных, гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2021г.

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. |
| ЛР 9. | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся |

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

| | | | | |
|--|--|------------|----------|--|
| | 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 ЛР-9 |
| | 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 ЛР-9 |
| | 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 ЛР-9 |
| | 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; | Сдача учебных нормативов; Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; |

| | |
|---|--|
| <p>- основы здорового образа жизни;</p> | <p>Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p> |
|---|--|