

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ**

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ОГАПОУ СПК)

Приложение к ППССЗ специальности
09.02.07 Информационные системы и
программирование,
квалификация – технический писатель



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ТОП-50) специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация – технический писатель, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1547.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной для профессиональных образовательных организаций Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, автора А.А. Бишаевой, профессора кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, доктора педагогических наук, профессора, разработанной под научным руководством Е.А.Рыковой, главного научного сотрудника Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО», доктора педагогических наук, профессора, лауреата премии Президента РФ в области образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), а также в соответствии с Методическими рекомендациями ФГАУ «ФИРО» «Об уточнении «Рекомендаций ...», одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 25 мая 2017года).

Дисциплина «Физическая культура» изучается с учётом профиля получаемого профессионального образования.

Разработчики:

Харитонов Ю.В., руководитель физического воспитания ОГАПОУ СПК

Клышникова М.С., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

Сапронов С.И., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

Рецензент:

Чернышов В.Т., доцент кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ БелГУ

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей психолого-педагогических дисциплин (протокол № 01 от «31» августа 2018г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация – технический писатель.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация – технический писатель.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни.*

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 121 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 121 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов/зачет ных единиц</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>121</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>121</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
теоретические занятия	-
практические занятия	<i>121</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

Все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирование его здорового образа жизни		-	
Тема 1.1. Учебно- методические занятия	Содержание учебного материала		-	
	1	Организм человека как единое целое. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме происходящими под воздействием двигательной активности. Роль физической культуры в обеспечении умственной и физической деятельности человека, его устойчивости к различным условиям внешней среды.		2
	Практические занятия		-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		-	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
	Практические занятия		-	
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Содержание учебного материала		-	
	1	Физическая подготовка как часть спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Основы спортивного самосовершенствования.		2
	Практические занятия		-	
Раздел 2.				
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		-	
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	Практические занятия		16	
		Акробатические упражнения.		

	Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение на разновысоких брусьях. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		2
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты.	19	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Содержание учебного материала	-	
	1 Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия Техника владения мячом. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Элементы тактики игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	
	1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2

	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.			
	Практические занятия Техника поворотов на лыжах Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов и спусков. Техника торможения. Прохождение дистанции до 5 км		20	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебного материала		-	
Тема 2.5. Плавание	1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Самоконтроль при занятиях плаванием.		2
	Практические занятия Разучивание техники различных способов плавания. Плавание различными способами без учета времени.		23	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебного материала		-	
Тема 2.6. Туризм	1	Виды туристических походов. Организация туристического похода. Экипировка и снаряжение туриста. Меры безопасности на маршруте.		2
	Практические занятия Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. Преодоление естественных препятствий		23	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Всего		121	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивной базы**:

- универсального спортивного зала;
- плавательного бассейна;
- тренажерного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия;
- лыжной базы;

Оборудование спортивной базы:

- гимнастические снаряды;
- лыжи;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- туристические снаряжения;

Технические средства обучения:

- аудиоаппаратура;
- информационное табло;
- компьютер.

Оборудование мест занятий: плакаты, наглядные пособия, мячи, маты, гимнастические снаряды, легкоатлетические снаряды, лыжи, рюкзаки, веревки, плавательные доски.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2017. - 304 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 144 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для студентов СПО / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

Дополнительные источники

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
5. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Жуков Михаил Николаевич. - М. : Академия, 2012. - 160 с.
7. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов по спец. "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / Под ред. С.Н. Попова. - М. : Академия, 2010. - 416 с.
8. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2015. - 480 с.
10. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : Учеб. пос. для студ. пед. вузов / Под ред. И.М.Туревского. - М. : Академия, 2013. - 320 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : Учебное пособие для студ. пед. вузов по спец. "Физическая культура" / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М. : Академия, 2012. - 520 с.
12. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : Учебник для вузов / Федотов Юрий Николаевич, Востоков Игорь Евгеньевич ; Под общ. ред. Ю.Н.Федотова. - М. : Советский спорт, 2013. - 328 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия; прием контрольных нормативов; контрольный урок
Знания:	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование
- основы здорового образа жизни.	анкетирование, наблюдение и анализ выполнения упражнений на уроках и заданий в ходе самостоятельной работы