

областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский авиационный колледж – Межрегиональный центр компетенций»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО

09.02.07 Информационные системы и программирование


Квалификация – Программист

Ульяновск
2017

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Минобрнауки России № 1547 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы (ПООП), зарегистрированной в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО Минобрнауки РФ.


РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК
физической культуры и БЖД
Председатель ЦМК

 /Е.Г. Кондратьева/
Подпись Ф.И.О.
Протокол №1 от «30» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно – методической работе

 /Л.Н. Подкладкина/
Подпись Ф.И.О.
от «30» августа 2017г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж-
Межрегиональный центр компетенций»»

РАЗРАБОТЧИКИ:

Кондратьева Е.Г., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории
ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»
Гордеева Н.Г., преподаватель физической культуры ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, связана с освоением общих и профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 Основы здорового образа жизни; З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) З4 Средства профилактики перенапряжения

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	168
в том числе:	
– теоретические занятия	10
– практические занятия	132
– лабораторные занятия	Не предусмотрены
– контрольные работы	26
– курсовое проектирование	Не предусмотрено
Самостоятельная работа (всего)	
в том числе:	
- определение уровня собственного здоровья	
- составление и выполнение комплексов упражнений	
- развитие физических качеств	
- правила игры (волейбол, баскетбол)	
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4,6,7 семестрах	

Наименование раздела	Наименование раздела по курсам	К-во часов в всего	Количество часов по курсам (по семестрам)				
			2 курс		3 курс		4 курс
			3	4	5	6	7
Легкая атлетика	Легкая атлетика: Прыжок и бег на короткие дистанции	38	14				
	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции				12		
	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции						12
Волейбол	Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча	52	18				
	Волейбол: Нижняя, верхняя прямая подача				20		
	Волейбол: Тактика игры						14
Гимнастика	Гимнастика: Легкоатлетическая гимнастика	28		8			
	Гимнастика: Физкультурные минутки					10	
	Гимнастика: Профессионально-прикладная физическая подготовка						10
Баскетбол	Баскетбол: Передачи и броски мяча	36		20			
	Баскетбол: Бросок мяча на 2 шага					16	
Кроссовая подготовка		14		14			
	Итого	168	32	42	32	26	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
	2 курс		
ВВЕДЕНИЕ	Содержание учебного материала	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ПРЫЖОК И БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ;		12	
Тема 1.1 Бег на короткие, средние дистанции. и прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Техника безопасности на занятия Л/а и техника беговых упражнений		
	ПЗ 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	ПЗ 4 Развитие физических качеств в легкой атлетике		
	ПЗ 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места		
ПЗ 6 Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;		
РАЗДЕЛ 2		18	ОК3

ВОЛЕЙБОЛ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА			ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач мяча двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач мяча двумя руками		
	Практические занятия		
	ПЗ 7 Закрепление техники перемещений, передач мяча над собой.	18	
	ПЗ 8 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ 9 Развитие физических качеств в волейболе		
	ПЗ 10 Закрепление техники передач мяча через сетку		
	ПЗ 11 Специальная физическая подготовка		
	ПЗ 12 Тактика игры в учебной игре		
	ПЗ 13 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ14 Учебная игра		
ПЗ15 Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);			
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.1 элементы физических упражнений в гимнастике.	Содержание учебного материала		
	1. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой студента. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	
	2.Техника выполнения:- комплекса физических упражнений.	6	
	Практические занятия		
	ПЗ 16 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток		
	ПЗ 17 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
ПЗ 18 Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: ПЕРЕДАЧИ И БРОСКИ МЯЧА		20	

Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	20	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча		
	Практические занятия		
	ПЗ 19 Овладения двигательными умениями и навыками;		
	ПЗ 20 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	ПЗ 21 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	ПЗ 22 Развитие физических качеств в баскетболе		
	ПЗ 23 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	ПЗ 24 Закрепление техники владения мячом		
	ПЗ 25 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	ПЗ 26 Специальная физическая подготовка		
	ПЗ 27 Совершенствование отдельных элементов техник в учебной игре.		
	ПЗ 28 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (баскетбол);		
РАЗДЕЛ 5 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		12	
Тема 5.1 Техника бега по пересеченной местности	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1.Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	ПЗ 39 Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 300 м		
	ПЗ 30 Бег по пересеченной местности		
	ПЗ 31 Равномерная тренировка (средняя скорость) до 3-4 км		
	ПЗ 32 Кроссовая подготовка бег по дистанции		
	ПЗ 33 Спортивные и подвижные игры		
ПЗ 34 Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость;			

	- Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
	Промежуточная аттестация	2	
	Итого 2 курс	74	
3 курс			
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ		12	
Тема 1.1 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	
	2. Техника бега на средние дистанции.	10	
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	ПЗ 2 Совершенствование техники бега на 300м.		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на 500м.		
	ПЗ 4 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 5 Развитие физических качеств		
ПЗ 6 Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: НИЖНЯЯ, ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА		20	
Тема 2.1 Техника нижней, верхней прямой подачи, техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника нижней, верхней прямой подачи и приёма после неё	20	
	Практические занятия		
	ПЗ 7 Отработка техники нижней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 8 Отработка техники верхней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 9 Развитие физических качеств в волейболе		
	ПЗ 10 Техника прямого нападающего удара		
	ПЗ 11 Техника нападающего удара, блокирование нападающего удара		
ПЗ 12 Специальная физическая подготовка			

	ПЗ 13 Тактика игры в учебной игре		
	ПЗ 14 Техника верхней прямой подачи по зонам		
	ПЗ 15 Учебная игра		
	ПЗ 16 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);		
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ		10	
Тема 3.1 физические упражнения с учётом профессии	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	
	2. физкультурные минутки с учётом профессии.		
	Практические занятия		
	ПЗ 17 Развитие физических качеств в гимнастике		
	ПЗ 18 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии		
	ПЗ 19 Работа на тренажерах и с отягощением	8	
	ПЗ 20 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: БРОСОК МЯЧА НА 2 ШАГА		14	
Тема 4.1 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок, правила	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		
	Практические занятия	14	
	ПЗ 21 Совершенствование техники владения мячом		
	ПЗ 22 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

игры.	ПЗ 23 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок в кольцо»		
	ПЗ 24 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	ПЗ 25 Индивидуальные и командные действия игроков в защите.		
	ПЗ 26 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	ПЗ 27 Контрольная работа		
	Промежуточная аттестация	2	
	Итого 3 курс	58	
4 Курс			
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ		12	
Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1.Оздоровительные системы физических упражнений, массовый спорт. Техника безопасности и охрана труда.	2	
	2. Техника бега по дистанции	10	
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Разучивание комплексов специальных упражнений		
	ПЗ 2 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 3 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	ПЗ 4 Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м.		
	ПЗ 5 Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья			
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: ТАКТИКА ИГРЫ		14	
Тема 2.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	14	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	Практические занятия		
	ПЗ 6 Совершенствование техники приема и передач мяча		
	ПЗ 7 Совершенствование тактики игры в защите и нападении		
ПЗ 8 Развитие физических качеств в волейболе			

	ПЗ 9 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре		
	ПЗ 10 Совершенствование техники подач мяча на точность по ориентирам на площадке		
	ПЗ 11 Учебная игра с применением изученных положений		
	ПЗ 12 Контрольная работа.		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Правила игры (волейбол);		
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА		8	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом специальности	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Производственной гимнастики с учётом специальности		
	Практические занятия		
	ПЗ 13 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом специальности.		
	ПЗ 14 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом специальности		
	ПЗ 15 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	ПЗ 16 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
	Промежуточная аттестация		
Итого 4 курс	36		
Всего	168		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Спортивный зал

Оборудование:

- шведская стенка;
- перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты

Инвентарь:

- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- бадминтон;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- макет волейбольной площадки;
- баскетбольные мячи;
- макет баскетбольной площадки.

Открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

Тренажерный зал

Оборудование:

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

Инвентарь:

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

Стрелковый тир

Оборудование:

- лежаки; столы; стулья.

Инвентарь:

- пневматическая винтовка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич - М: Гардарики УИЦ; 2010 - 366 с.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ:

7. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
8. www.prosv.ru
9. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen-ffk.vy1.ru)
10. www.unit-orel.ru
11. www.msun.ru
12. www.firo.ru
13. [www. firo.ru/progr/spo/080114.doc](http://www.firo.ru/progr/spo/080114.doc)
14. www.ru/wikipedia.org
15. www.neuch.ru
16. www.referat.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Умения:</p> <p>У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p><i>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</i></p> <p><i>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</i></p> <p><i>Точность оценки</i></p> <p><i>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</i></p> <p><i>Рациональность действий и т.д.</i></p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы</p> <p>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>- экспертная оценка выполнения практических занятий</p>
<p>Знания:</p> <p>31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 Основы здорового образа жизни;</p> <p>33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>34 Средства профилактики перенапряжения</p>	<p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов.</i></p> <p><i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i></p> <p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов</i></p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <p>- тестирования;</p> <p>- оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (сообщений теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>

