



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**
Учебно-методическая документация



В.А. Шульцев

(подпись)

«23» сентября 2014 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника: техник-программист
(базовая подготовка)

Согласовано:

Заместитель директора колледжа по УМ и ВР

 Л.Н. Иванова

(подпись)

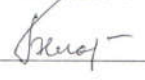
«23» сентября 2014 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 № 804) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах».

Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ, Политехнический колледж.

Разработчик: преподаватель  Лесков Р. А.
преподаватель  Семенов Е. В.

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин колледжа протокол № 1 от 22.09.2014.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Белорусова Л. П.

Рецензенты:

Преподаватель ОГБОУ СПО
«Новгородский агротехнический техникум» Макиенко В. В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Перечень формируемых компетенций.....	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины.....	4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	10
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы по специальности СПО: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4 перечень формируемых компетенций

Техник-программист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
практические занятия	166
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168

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
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2, 3

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2, 3
Раздел 2. Практический раздел		166	2, 3
Тема 2.1 Спортивные игры Тема 2.1.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча:	112	2, 3
	двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	30	2, 3

Тема 2.1.2 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	28	2, 3
Тема 2. 1.3 Футбол	Содержание учебного материала		
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	54	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	112	2, 3

Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Строевые упражнения Акробатика Атлетическая гимнастика Комбинации на перекладине Опорный прыжок Полоса препятствий	24	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	24	2, 3
Тема 2. 3 легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	30	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	30	2, 3
	Всего	336	

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, штанги, гири, экспандеры, скакалки, гранаты, мячи б/т, секундомер; гимнастическое оборудование: конь, козел, бревно, перекладина, мостик, маты.

Специализированная мебель: шведские стенки, скамейки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Дополнительные источники:

1. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: "Физкультура и спорт", 2006. - 86 с.
2. Пинхолстар Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: "Физкультура и спорт", 2003.-115 с.
3. Яхонтов Е.Р., Кит А.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: "Физкультура и спорт", 2006.-78 с.
4. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. М.: "Физкультура и спорт", 2003.-96 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для сред.проф. образования.- М.:Академия,2006.- 152 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М.. Волейбол. М.: "Физкультура и спорт", 2005.-58с.

Электронные источники:

1. Максимов А. Н. Лекции по дисциплине "Физкультурно-спортивные сооружения": учебно-метод. пособие: [Электронный ресурс]-57с. - Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-547>
2. Цветков М. С. Физическая подготовка студентов: лекции: [Электронный ресурс]-34 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-74>
3. Цветков М. С. Физическая культура в профессиональной подготовке студента: лекция: [Электронный ресурс]-18 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-73>
4. Цветков М. С. Двигательная активность и ее влияние на здоровье современного человека: лекция [Электронный ресурс]-26 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-72>
5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: учебно-методический комплекс/ Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е. и др. [Электронный ресурс]-316 с.- М: Изд. центр ЕАОИ ,2009.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7444>

Перечень методических указаний, разработанных преподавателем:

1. Методические рекомендации по проведению практических занятий. Авт./сост. Семенов Е.В., Лесков Р.А., ПТК НовГУ, 2011.
2. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы. Авт./сост. Семенов Е.В., Лесков Р.А., ПТК НовГУ, 2011.
3. Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся. Авт./сост. Семенов Е.В., Лесков Р.А., ПТК НовГУ, 2011.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестов и контрольных упражнений на практических занятиях.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 3-7 семестрах, итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения</u>: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий

	студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) 20 Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.
--	---

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятото				