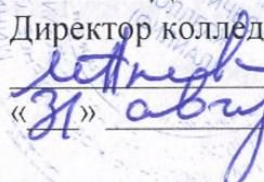


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

Старорусский политехнический колледж (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

 /Алексеева М.А./
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

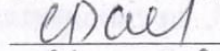
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация техник-программист

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

 /Васильева Е.Н./
«31» 08 2020 г.

Старая Русса
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (приказ Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 года №804) и в соответствии с учебным планом

Организация: Старорусский политехнический колледж (филиал) НовГУ им. Ярослава Мудрого

Разработчик: Типукин М.А., Старорусский политехнический колледж (филиал) НовГУ, преподаватель физической культуры

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарного направления Старорусского политехнического колледжа (филиала) НовГУ
Протокол №1 от 31.08.2020

Председатель предметной (цикловой) комиссии  /Матеуш Т.А./

Рецензенты:

Матеуш Т.А., Старорусский политехнический колледж (филиал) НовГУ, председатель предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарного направления, преподаватель высшей квалификационной категории, кандидат педагогических наук;

Семёнов Е.В., Политехнический колледж МПК НовГУ, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1. Область применения программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....5
- 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ6

- 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы6
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....19

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению19
- 3.2. Информационное обеспечение обучения19

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура относится к социально – гуманитарному учебному 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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 195 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 78 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)	195
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	12
практические занятия	105
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		6	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала:	3	
	основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала:	3	
	основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.		2
Раздел 2. Легкая атлетика.		38	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала:	8	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия	8	
	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение виража, вход в вираж, бег по виражу, выход с виража, финиширование.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	длительный кросс до 25-45 минут.		
	специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног.		
Тема 2.3. Совершенствование техники метания гранаты	Практические занятия	4	
	техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, скрестный шаг, финальное усилие.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 2.4. самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	Теоретическое занятие	3	
	признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	утренние прогулки, бег трусцой.		
	Бег на разные дистанции. Прыжки в длину и высоту. Метание гранаты.		
Раздел 3. Баскетбол.		48	2
Тема 3.1. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения, остановок, поворотов.	Содержание учебного материала:	2	
	совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	перемещение в игровых действиях в баскетболе.		
Тема 3.2. Совершенствование техники приема мяча и его передачи.	Практические занятия	4	
	передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Передачи мяча в усложненных условиях.		
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Практические занятия	4	
	ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	работа с двумя мячами.		
Тема 3.4. Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	Практические занятия	4	
	техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия	5	
	техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	учебная игра (с заданиями).		
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Практические занятия	4	
	знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.7. Методика воспитания основных физических качеств.	Теоретическое занятие	3	
	развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.		

	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Практические занятия	3	
	два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
Раздел 4. Гимнастика.		27	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала:	2	
	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	повороты на месте и в движении.		

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Практические занятия	1	
	направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их со студентами.	Практические занятия	1	
	знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	выполнение утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 4.4. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Практические занятия	1	
	(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	перекаты вперед, назад, группировки.		
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Практические занятия	2	
	знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
Тема 4.6. Самостоятельное проведение подготовительной части с группой студентов.	Практические занятия	3	
	структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	составить конспект подготовительной части урока.		
Раздел 5. Волейбол.		76	
Тема 5.1. Совершенствование техники стойки и перемещения игрока	Содержание учебного материала:	6	2
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	перемещение по зонам площадки.		
Тема 5.2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия	8	
	совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
Тема 5.3. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи.	Практические занятия	5	
	совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	подача на результат по зонам.		
Тема 5.4. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Практические занятия	6	
	совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 5.5. Тактика игры в	Практические занятия	6	

защите и нападении.	совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Практические занятия	4	
	судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	судей соревнований по волейболу.		
Тема 5.7. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила проведения физкульт пауз, физкульт минут	Теоретическое занятие	3	
	проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	комплекс специальных упражнений волейболистов, баскетболистов. Особенности самостоятельных занятий физической культурой.		
Тема 5.8. Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	8	
	Выполнение нападающего удара с места, с 1 шага, с 3 шагов, с полного разбега		

	Всего:	195	
--	---------------	------------	--

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 учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета «Физической культуры» и стадиона оборудованного для занятий легкой атлетикой, и игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол)

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала)

- стол теннисный ATLAS KIT,
- ком-т штанга с дисками (12 шт),
- силовая скамья для штанги,
- стол теннисный с сеткой,
- маты гимнастические,
- мячи баскетбольные "Спалдинг №5" колс36,
- мячи волейбольные "MIKASA VXS-BF" колс49,
- сетка волейбольная кол.
- сбб шведская стенка кол.с95,
- гимнастический мяч 75 см. кол.с109,
- набивной мяч 2 кг. кол.с98
- футбольные
- скамейки,
- щиты баскетбольные,
- скакалки;
- гимнастические маты,

Тренажерный зал (108):

- тренажер эллиптический Rivo M спорт,
- велотренажер магнитный Riva B-252M,
- велотренажер магнитный Vitasпорт,
- тренажер многофункциональный BMG 4700,
- силовой тренажер со встроенным весом Torneo Toronado колс57,

- силовой тренажер Баттерфляй колс58,
- скамья для прессы наклонная кол.с99,
- скамья для прессы многофункциональная колс59,
- стойка TorneoAthletic колс98,
- гриф гантельный кол.24,
- блин стальной 30мм 2,5 кг кг. г 14 серая эмаль гантельный колс88.
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия

Оборудование стадиона:

- беговая дорожка общей протяженностью 200 метров,
- оборудованная яма для прыжков в длину,
- сектор для метания мяча и гранаты,
- перекладина,
- параллельные брусья,
- змейка,
- полоса препятствий,
- площадка для игры в пляжный волейбол,
- площадка для игры в баскетбол,
- площадка для игры в футбол

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы.

Формой итогового контроля является дифференцированный зачёт. Оценка выставляется студентам, имеющим положительные оценки по всем практическим заданиям и выполнившим самостоятельные работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий