


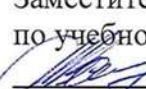
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

Рассмотрена
цикловой комиссией
преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от «10» сентября 2019г.
ПЦК  Р.Р. Хайруллина

Утверждаю
Заместитель директора
по учебной работе
 Е.А. Закиуллина

«10» сентября 2019г.

Согласована
Начальник учебно - методического
отдела
 Г.М. Габидинова

«10» сентября 2019г.

Разработчик: преподаватель **Быкова Л.Ф.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен показать

формирование общих компетенций:

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.

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.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги

закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — до 3 км, девушки — до 2 км
- тест Купера — 12-минутное передвижение;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 час;
самостоятельной работы обучающегося 188 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка	376
Обязательные аудиторные занятия:	188
в том числе:	
- теоретических	6
- практических	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	188
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения.
1	2		
Раздел 1. Теоретическая часть. 2 КУРС		4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1. 1. 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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
	Самостоятельная работа: Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятии спортом.	2	
Раздел 2. Учебно-методическая часть.		4	
Тема 2.1. Использование методов самоконтроля	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведения занятий физическими упражнениями профессиональной направленности	2	
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.		136	
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия:		
	1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; контрольный норматив-бега на 100м.	2	
	2. Эстафетный бег 4x100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Челночный бег 3x100м на результат.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику	6	

	финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями.		
Тема 3.2 Плавание	1.Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м.	2	
	2.Освоение техники плавания кролем на спине. Плавание кролем на спине 200м .	2	
	3.Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.	2	
	4.Комбинированное плавание 4 x50м на результат.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	8	
Тема 3.3 Баскетбол.	Практические занятия:		
	1.Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	2	
	2.Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках.	2	
	3.Штрафной бросок 3x10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2	
	4.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2	
	5.Личная и зонная защита.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство.	10	
Тема 3.4 Гимнастика	Практические занятия:		
	1.Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг	2	
	2.Кувырки вперед, назад. Сед углом.	2	
	3.Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой. Занятия на тренажерах. ЗАЧЕТ	2	
	Самостоятельная работа: Разработка комплексов упражнений, комплексы стрейтчинговых упражнений с применением «правильного дыхания» Разработка комплексов упражнений.	6	
Тема 3.5 Ручной мяч	Практические занятия:		
	1. Передача и ловля мяча в тройках.	2	
	2. Техника передачи и ловли мяча с откосом от площадки	2	
	3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	2	
	4. Техника перехвата мяча	2	

	5. Техника выбивание или отбор мяча	2	
	6. Тактика игры в ручной мяч	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов	12	
Тема 3.6 Волейбол.	Практические занятия:		
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2.Способы передачи мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	3.Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу.	2	
	4.Техника блокирующего удара мяча. Одиночный и двойной блок.	2	
	5.Техника выполнения упражнений (подачи ,передачи ,удары ,блоки) .Игра в волейбол	2	
	6.Техника защиты. Приём мяча сверху двумя руками.	2	
	7.Тактика защиты при действиях мячом. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу, судейство.	14	
Тема 3.7 Футбол.	Практические занятия:		
	1.Футбол. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Остановка мяча подошвой в процессе ведения.	2	
	2.Удары по мячу средней частью подъёма. Игра «мини-футбол».	2	
	3.Отбор мяча с выбиванием, с выпадом. Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	2	
	4.Удар внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной	2	
	5.Основная стойка в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Игра «мини-футбол».	2	
	6.Прием мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Отбивание высоколетящего мяча кулаками. Игра «мини-футбол».	2	
	ЗАЧЕТ Самостоятельная работа: Изучение правил по футболу, разметка площадки, судейство.	12	
Раздел 4. Теоретическая часть. 3 КУРС		4	
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного	Содержание учебного материала		
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном	2	2

труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	Самостоятельная работа: Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
Раздел 5. Учебно-методическая часть.		4	
Тема 5.1 Методы релаксации	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведения занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Подготовка рефератов.	2	
Раздел 6. Учебно-тренировочная часть.		140	
Тема 6.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия:	2	
	1.Контрольный норматив-бег на 30м., 100м. Наклон.		
	2.Эстафетный бег 4x100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.	2	
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;	2	
	4. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5.Челночный бег 3x+100м на результат.	2	
	6. Бег на выносливость 20 минутный бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями.	12	
Тема 6.2 Баскетбол.	Практические занятия:		
	1.Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости	2	
	2.Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках	2	
	3.Штрафной бросок 3x10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2	
	4.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2	
	5.Заслоны (внутренние, наружные)	2	
	6.Защитные действия при опеке игрока без мяча	2	

	7.Быстрый прорыв.	2	
	8.Зонная и личная защита. Зонная защита 2х3, 3х2.	2	
	ЗАЧЕТ		
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство.	16	
Тема 6.3 Волейбол.	Практические занятия:		
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2.Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче.	2	
	3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	4.Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу.	2	
	5.Техника приема мяча в защите	2	
	6.Техника блокирующего удара мяча. Одиночный и двойной блок.	2	
	7.Техника выполнения упражнений (подачи ,передачи ,удары ,блоки). Игра в волейбол	2	
	8. Контрольный норматив техники блокирующего удара. Игра.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу, судейство.	16	
Тема 6.4 Гимнастика	Практические занятия:		
	1.Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг	2	
	2.Кувырки вперед, назад. Сед углом. .	2	
	3.Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.	2	
	4.Освоение техники акробатических упражнений	2	
	5.Акробатическая связочка с элементами ритмической гимнастики	2	
	6.Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке	2	
	7.. Занятия на тренажерах	2	
		Самостоятельная работа: Разработка комплексов упражнений, комплексы стрейтчинговых упражнений с применением «правильного дыхания» Разработка комплексов упражнений.	14
Тема 6.5 Легкая атлетика	Практические занятия:		
	1.400 метров барьерного бега через 4 барьера.	2	
	2. Контрольный норматив прыжок в длину с места »	2	
	3.Освоение спортивной ходьбы	2	
	4. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.		

	5. Техника выполнения низкого старта.		
	6. Бег на короткие дистанции: 30,60,100.Зачет.		
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	12	
Раздел 7. Теоретическая часть.4 КУРС		4	
Тема 7.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	2	2
	1. 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. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа: Правила спортивных игр и судейств: волейбол, баскетбол и футбол.		
Раздел 8. Учебно-методическая часть.		4	
Тема 8.1 Использование методов самоконтроля.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведения занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.	2	
Раздел 9. Учебно-тренировочная часть.		76	
Тема 9.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия:	2	
	1.Контрольный норматив-бег на 30м., 100м. Наклон.		
	2.Эстафетный бег 4x100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.	2	
	3.Челночный бег 3x+100м на результат.	2	
	4. Бег на выносливость 20 минутный бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
5. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		

	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями.	10	
Тема 6.3 Волейбол.	Практические занятия:		
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2.Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче.	2	
	3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	4.Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу, судейство.	8	
Тема 6.4 Гимнастика	Практические занятия:		
	1.Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг	2	
	2.Кувырки вперед, назад. Сед углом. Занятия на тренажерах.	2	
	3.Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.	2	
	4. Занятия на тренажерах. ОФП.	2	
	5. Контрольный норматив: пресс.	2	
	6. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке	2	
Самостоятельная работа: Разработка комплексов упражнений, комплексы стрейтчинговых упражнений с применением «правильного дыхания» Разработка комплексов упражнений.	12		
Тема 6.5 Футбол	Практические занятия:		
	1.Футбол. Ведение мяча по прямой средней частью подъема. Остановка мяча подошвой в процессе ведения.	2	
	2.Удары по мячу средней частью подъема. Игра «мини-футбол».	2	
	3.Отбор мяча с выбиванием, с выпадом. Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	2	
	4.Удар внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		
Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	8		

Итого	376	
--------------	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (указывает 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. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), лыжное оборудование, гири, шахматы, футбольные стойки, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый - М. : Просвещение, 2017. - 255 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014 [ЭБС Znanium.com]
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб.пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. [ЭБС Znanium.com]

Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. [ЭБС Znanium.com]

Интернет-ресурсы:

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, контрольных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, конспектов.

Результаты обучения (основные умения, и усвоение знания)	Формы 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; - основы здорового образа жизни.	Выполнение индивидуальных заданий
Общие компетенции: 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.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы