Министерство образования Саратовской области

Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Саратовской области

«Новоузенский агротехнологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**09.02.07. Информационные системы и программирование.**

Новоузенск 2017 г.

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  зам. директора по учебной работе  ГАПОУ СО « Новоузенский  агротехнологический техникум  Т.А. Лещенко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20 января 2017 г  ОДОБРЕНО  на заседании предметной (цикловой) комиссии  общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин  Протокол № 5 от 20января 2017г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г. Гуева  ОДОБРЕНО  методическим кабинетом техникума  Протокол № 6 от 20 января 2017 г  методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Рахманова | Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование |

Составитель рабочей программы: Гуев С.В., преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Внутренний:Макрушин В.И., преподаватель высшей квалификационной категории

Внешний: Швецова Н.Г., заведующая районным методическим кабинетом управления образования Новоузенского муниципального района

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ учЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| условия реализации учебной дисциплины | 12 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 15 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07.Информационные системы и программирование**.**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности09.02.05.Прикладная информатика (по отраслям).

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

Цель: формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное решение.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, , комплексы упражнений гимнастики;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
  1. **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Учебным планом для данной дисциплины определено:

всего занятий - 160 часов

самостоятельная работа обучающегося - 48 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Всего занятий** | **160** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 160 |
| самостоятельная работа обучающегося (всего) | **48** |
| **Итоговый контроль – дифференцированный зачет** | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося** | **Объем часов** | | **Уровень освоения** |
| **Ауди**  **торные** | **Само**  **стояте**  **льные** |
| **Раздел 1 Формирование физической культуры личности** | | **160** |  |  |
| **Тема 1.1.**  **Легкая атлетика** | **Практические занятия:**  Бег на дистанции 100, 500,1000 метров.  Эстафетный бег.  Прыжки в длину с разбега.  Метание гранаты.  Прыжок в длину с места.  Челночный бег.  Укрепление осанки при помощи физических упражнений.  ОФП на развитие силы мышц плечевого пояса | **18** |  | репродуктивный |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Развитие общей выносливости.  Развитие скоростно - силовых качеств.  ОРУ ( общие развивающие упражнения).  Определение ЧСС. |  |  | продуктивный |
| **Тема 1.2.**  **Гимнастика** | **Практические занятия:**  Упражнения на брусьях.  Упражнение на перекладине.  Опорный прыжок.  Акробатика.  Упражнения на развитие гибкости.  Упражнения развития силы. | **46** |  | репродуктивный |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Развитие гибкости.  Развитие координации движений.  Развитие силовых качеств.  Укрепление силы мышц плечевого пояса. |  |  | продуктивный |
| **Тема 1.3.**  **Волейбол** | **Практические занятия:**  Совершенствование техники стойки волейболиста.  Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками.  Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками.  Совершенствование техники подачи мяча.  Совершенствование техники приема мяча с подачи.  Совершенствование техники второй передачи.  Совершенствование техники тактических действий игроков.  Совершенствование техники нападающего удара.  Совершенствование техники упражнений в парах.  Учебная игра. | **36** |  | репродуктивный |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Развитие координации движений.  Развитие скорости.  Развитие ловкости.  Развитие устойчивости и концентрации внимания.  Развитие скоростной выносливости |  |  | продуктивный |
| **Тема 1.4.**  **Баскетбол** | **Практические занятия:**  Совершенствование техники перемещения и стойки баскетболиста.  Совершенствование техники ведения мяча.  Совершенствование техники броска в корзину.  Совершенствование групповых тактических действий в защите и нападении.  Совершенствование в технике штрафного броска. | **36** |  | репродуктивный |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Развитие ловкости.  Развитие координации движений.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Развитие двигательной реакции.  Определение ЧСС до и после нагрузки. |  |  | продуктивный |
| **Тема 1.5.**  **Лыжный спорт** | **Практические занятия:**  Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.  Совершенствование техники одновременного одношажного хода.  Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Совершенствование техники преодоления подъемов.  Совершенствование технике спусков и поворотов. | **24** |  | репродуктивный |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Имитация бесшажного хода.  Имитация одношажного хода.  Имитация двухшажного хода.  Развитие общей выносливости |  |  | продуктивный |
| **Всего** | | **160** |  |  |

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 ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Спортивный зал

-Спортивный инвентарь;

-Тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.- М.: Альфа – М, 2008

Барчуков И.С. и др. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика. – М.: Академия, 2008

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2011.

Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2007

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений:

методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2011. -66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день.- Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.

1. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.
2. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.
3. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. -М.: Вече, 2011. - 320 с.

8.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва:

Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Формы и методы контроля:

- опрос в устной и письменной форме;

- программированный;

- демонстрации;

- наблюдения;

- упражнения;

- вызов;

- комбинированный;

- практического выполнения;

- тестирования.

Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

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;

2. 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, жонглированиие). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года, семестра,

изучения темы программы.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Результаты обучения **(**освоенные умения**,** усвоенные знания**)** | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|  | **Знания:** |  |
| Раздел 1,2 | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | оценка анализа результатов выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов тестирования;  оценка выполнения анализа и оценки друг у друга факторов риска для здоровья |
| Раздел 1,2 | - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | оценка результатов тестирования;  оценка выполнения анализа и оценки друг у друга, а также самооценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| Раздел 1,2 | - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | опрос в устной и письменной форме; анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий;  оценка рефератов и презентаций |
|  | **Умения:** |  |
| Раздел 1,2 | - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры | оценка выполнения упражнений в ходе наблюдения. самооценка и взаимооценка |
| Раздел 1,2 | - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | оценка выполнения упражнений в ходе наблюдения. самооценка и взаимооценка  оценка самоконтроля при занятиях физическими упражнениями в ходе наблюдения |
| Раздел 3 | - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. | оценка техники безопасности и способов передвижения в ходе наблюдения за практическим выполнением |
| Раздел 3 | - выполнять приемы страховки и самостраховки; | оценка выполнения упражнений в ходе наблюдения. самооценка и взаимооценка |
| Раздел1,2 | - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | оценка взаимодействия в коллективных формах занятий физической культурой |
| Раздел 1,2,3 | - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | оценка выполнения контрольных нормативов предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |
|  | **Общие компетенции** |  |
|  | ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Оценка выполнения индивидуальных заданий по решению проблемы совершенствования и сохранения физического здоровья |
|  | ОК2.Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Анализ и оценка выполнения практических заданий, оценка в ходе наблюдения за участием в спортивных играх |
|  | ОК3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное решение. | оценка в ходе наблюдения за участием в спортивных играх |
|  | ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой;  оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |
|  | ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |  |
|  | ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |  |
|  | ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |  |
|  | ОК8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |  |
|  | ОК9.Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. |  |
|  | ОК10.Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. |  |
|  | ОК11.Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |  |