

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПЕЦКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАПОУ

«Липецкий металлургический
колледж»

_____ Н.В. Золотарева

« _____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05 Физическая культура

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), примерной основной образовательной программы специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

Организация-разработчик: ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

Разработчик:

Самохвалова Лариса Владимировна, преподаватель физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления

по обучению и развитию персонала ПАО «НЛМК»

В.М. Саворона

Рассмотрено Педагогическим советом

ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

ОДОБРЕНО

Председатель цикловой
комиссии физической
культуры и ОВС

Л.В. Самохвалова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

Н.И.Перкова

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

1.2 Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;
самостоятельной работы 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)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
лабораторные занятия	<i>-</i>
практические занятия	<i>164</i>
контрольные работы	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
– работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов	<i>3</i>
– выполнение общеобразовательных упражнений	<i>42</i>
– составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	<i>39</i>
– занятия в спортивных секциях	<i>84</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Раздел 1.	Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2	<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	Самостоятельная работа обучающихся -прорабатывание конспекта занятия и специальной литературы.		2		
Раздел 2.	Легкая атлетика		80		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		14	<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>	
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	2	Техника прыжка в длину с места			
	Практические занятия Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив				
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение беговых упражнений на короткие дистанции; - занятие в секциях легкой атлетики.				14
	Содержание учебного материала				14
1	Техника бега по дистанции				
Практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)					
Содержание учебного материала					

	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение беговых упражнений на короткие дистанции; - занятие в секциях легкой атлетики.	14	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>
	1 Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	12	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение беговых упражнений; - занятие в л/а секциях .	12	
Раздел 3.	Баскетбол	80	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение утренней гимнастики; - занятие в секциях по баскетболу.	10	
Тема 3.2. Техника выполнения	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		<i>OK3 OK4</i>

ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		10	<i>OK 6 OK 7 OK 8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях (игры по упрощенным правилам).		10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала			<i>OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8</i>
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		10	
Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях (совершенствование ведения мяча, игры по упрощенным правилам)		10		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала			<i>OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8</i>
	1	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях (совершенствование бросков мяча, игры по упрощенным правилам).		10	

Раздел 4.	Волейбол		72	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.		
	Практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		14	<i>OK3</i> <i>OK 4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 7</i> <i>OK 8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в секциях по волейболу (игры по упрощенным правилам)		14	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала			
	1	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		4	<i>OK3</i> <i>OK 4</i>
Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях по волейболу (совершенствование верхних передач в парах, игры по упрощенным правилам)		4	<i>OK 6</i> <i>OK 7</i> <i>OK 8</i>	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала			
	1	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия Отработка техники прямого нападающего удара		4	<i>OK3</i> <i>OK 4</i>
Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях по волейболу		4	<i>OK 6</i> <i>OK 7</i> <i>OK 8</i>	
Тема 4.4. Совершенствова	Содержание учебного материала			
	1	Техника прямого нападающего удара		

ние техники владения волейбольным мячом	Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	14	<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - выполнение упражнений с мячом; - занятие в спортивных секциях по волейболу .	14	
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика	20	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>
	1 Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений; - занятие на тренажерах.	10	
Раздел 6.	Лыжная подготовка	76	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		<i>OK3 OK4 OK6 OK7 OK8</i>
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Практические занятия Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукопьевый и копьевый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	38	
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение общеобразовательных упражнений,	40	

	- выполнение утренней гимнастики; - занятие в спортивных секциях.		
		Промежуточная аттестация	2
		Всего:	336

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжные трасы и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учеб. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус. – 2016.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа - М, 2014. – ЭОР.

3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которых выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - контрольные нормативы; -самостоятельная работа; - дифференцированный зачет.</p>
<p>знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из</p>	

	<p>выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	--	--