

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Техникум Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины	<u>ОГСЭ.04 Физическая культура</u>
код, специальность	<u>09.02.04 Информационные системы (по отраслям)</u>
Образовательная база подготовки	<u>основное общее образование</u>
форма обучения	<u>очная</u>

Пермь, 2018

СОГЛАСОВАНА:

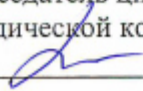
Цикловой методической комиссией гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

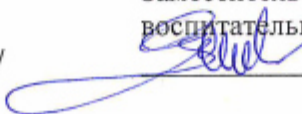
09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

Протокол № 1
от «12» сентября 2018 года

Председатель цикловой
методической комиссии

 /Чернавина.Т.В./

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Яковлев В.Н./

Составитель (автор):

Овчинникова В.В. преподаватель техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В.Плеханова

Рецензент:

Паначев В.Д., заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет» (ПНИПУ)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культур» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит блок дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

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

В результате изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 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.

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

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:	-
Лекции	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
Консультации	2
Итоговая аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	48	
	Лекции		
Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры	Лекция 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	12	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самоконтроль.	Лекция 2. 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. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социокультурное развитие личности.	Лекция 3. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов		
	Практические занятия	16	
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах;	16	2
	- комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов;		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	- упражнения на тренажерах		
	Практическая работа 2. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку		
2	Практическая работа 3. Беговые и прыжковые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	64	
	Практические занятия		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическая работа 4. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	34	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическая работа 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практическая работа 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 7. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практическая работа 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 9. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.		
	Практическая работа 10. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.		2
	Практическая работа 11. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	50	
	Практическая работа		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическая работа 12. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	20	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическая работа 13. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическая работа 14. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическая работа 15. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Раздел 4. Волейбол	Содержание учебного материала	64	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Практическая работа	30	2
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическая работа 16. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		2
	Практическая работа 17. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическая работа 18. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	Практическая работа 19. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическая работа 20. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 21. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Практическая работа 22. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения). Участие в двухсторонней игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	58	
	Практическая работа	20	2
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практическая работа 23. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическая работа 24. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
	Практическая работа 25. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическая работа 26. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		2
	Практическая работа 27. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 28. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	Практическая работа 29. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.		
	Самостоятельная работа обучающихся	28	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития	Содержание учебного материала	66	
	Практическая работа		
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическая работа 30. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	36	2
	Практическая работа 31. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты		
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическая работа 32. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 6.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 33. Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическая работа 34. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши. - сгибание и разгибание рук в упоре– девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки - подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши.		2
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическая работа 35. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическая работа 36. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.		
	Практическая работа 37. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическая работа 38. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний		
	Практическая работа 39. Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний..		
	Самостоятельная работа обучающихся	28	
	Консультация	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	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 комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1.	Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. –(Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: http : www. bibleo – online. ru
2.	Физическая культура: учебник практикум для СПО / А.Б. Муллер {и др.} – М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. – (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: http : www. bibleo – online. ru
II	Дополнительные источники
3.	Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 254 с. –(Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: ISBN 978-5-534-05755-3
4.	Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алсахов. - М. : Издательство Юрайт, 2017. – 441 с. – (Серия: Профессиональное образование).). – Режим доступа: ISBN 978-5-534-05757-7
5.	Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г.Н. Германов , В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. М. : Издательство Юрайт, 2017. - -461 с. – (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: http : www. bibleo – online. ru
III	Интернет-ресурсы
6.	Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского края http://sport.permkrai.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Текущий контроль проводится **в процессе проведения всех видов занятий, в соответствии с тематическим планом.**

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Формы и методы контроля
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль правильности выполнения выполнение нормативов практических занятиях № 5,7,8,13,17, 22,25 Тренинг по оказанию первой медицинской помощи в нестандартной ситуации и предупреждение травматизма. Контроль заданий самостоятельной работы по выполнению комплексов специальных упражнений и самостоятельных тренировок.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля и анализ результатов. Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по диагностика и самодиагностика состояния организма. Тестирование эмоционального состояния. Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по разработке комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, самостоятельных тренировок, оздоровительной программы с учетом заболевания.
Основы здорового образа жизни	Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по изучению методик: проведения закаливающих процедур и регулирование эмоционального состояния человека; проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки; использование ЛФК и массажа для реабилитации при различных заболеваниях.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
более 85	5	отлично
от 70 до 84	4	хорошо
от 55 до 69	3	удовлетворительно
менее 54	2	неудовлетворительно

Разработчик: Овчинникова В.В., преподаватель ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова