

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Варнавинский технологический техникум»

Рассмотрена на ЦК специальных
дисциплин
протокол № 1
от 30 08 2016г.

Утверждаю:
И.о. директора ГБПОУ «ВТЭТ»
В.М.Смирнов
« 31 » 2016г.



Рабочая программа

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

Разработчик : Алехина А.Г.
Руководитель физ. воспитания

2016 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.04. «Информационные системы (по отраслям)».

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ГОС по специальности 09.02.04. «Информационные системы(по отраслям)»

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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 профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

в результате освоения дисциплины обучающиеся должны обладать следующими компетенциями, включающими в себя способность :

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе: 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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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. Базовые виды спорта	2 курс			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть	14		
	1 Техника безопасности на занятии в спортивном зале	2	**	
	2 Совершенствование бега на 100м	2		
	3 Эстафетный бег 4x100 4x400м	2		
	4 Бег на время 2000м 3000м	2		
	5 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2		
	6 Прыжки в высоту (прогнувшись)	2		
	7 Метание гранаты весом 500гр (дев) 700гр(юн) на точность	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	14		
	1 Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2		
	2 Бег с ускорением до 40м 60м.	2		
	3 Прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.	2		
	4 Поднимание ног в угол	2		
	5 Бег на 100м в среднем темпе	2		
	6 Передача эстафеты при беге по прямой	2		
	7 Махи ногой на месте и с подскоком	2		
	Тема 1.2 Гимнастика	Практическая часть	10	
		1 Совершенствование прыжка через «козла» ноги врозь	2	**
		2 Совершенствование прыжка через «коня» углом		
3 ПУ элементы акробатики кувырки вперед, назад, упражнение «мост», стойка на лопатках.		2		
4 Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед, назад, стойки.		2		
5 Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема		2		
Самостоятельная работа		10		
1 Челночный бег 3-10 по 10м.		2		
2 Подскоки на двух ногах с поворотом на 90		2		

	3	Отжимание от пола	2	
	4	Выкруты в плечевых суставах.	2	
	5	Стойка на мост из положения лежа	2	
Тема 1.3 Лыжная подготовка		Практическая часть	22	
	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	
	2	Совершенствование преодоления подъемов и спусков	2	
	3	Преодоление препятствий.	2	
	4	Продолжать учить коньковому ходу	2	
	5	Прохождение дистанции на время 3км(дев), 5км(юн)	2	
	6	Переход с одновременных ходов на попеременные	2	
	7	Сдача на оценку лыжных ходов	2	
	8	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	9	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгоне, финиширование.	2	
	10	Элементы тактики лыжных ходов	2	
	11	Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	2	
		Самостоятельная работа	22	
	1	Прохождение дистанции попеременных 2-х шажных ходов	2	
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую	2	
	4	Распределение сил на дистанции	2	
	5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой	2	
	6	Перешагивание не большего препятствия прямо и в сторону	2	
	7	Перелезание верхом, сидя и боком	2	
	8	Подъемы средней протяженности	2	
	9	Прохождение дистанции 1км.	2	
	10	Прохождение дистанции 3км.	2	
	11	Прохождение дистанции 5км	2	
Тема 1.4 Спортивные игры		Практическая часть	24	
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче	2	**
	2	Продолжать учить нападающему удару	2	
	3	Прием мяча снизу двумя руками	2	
	4	Блокирование	2	
	5	Игра по правилам волейбола	2	
	6	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча.	2	
	7	Продолжать учить ведению.	2	
	8	Броски мяча в корзину с разных положений	2	
	9	Игра по правилам баскетбола	2	
	10	Футбол. Продолжать учить ведению мяча.	2	
	11	Обманные движения, отбор мяча.	2	
	12	Игра по правилам футбола	2	
		Самостоятельная работа	24	
1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2		

	2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	3	Удары по воротам	2	
	4	Ведения мяча ногой.	2	
	5	Жонглирование.	2	
	6	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2	
	7	Передача мяча с отскоком от пола	2	
	8	Передача мяча над собой	2	
	9	Ведение змейкой	2	
	10	Ведение и удар по воротам	2	
	11	Ведение змейкой и удар по воротам	2	
	12	Ведение правой и левой рукой	2	
Тема 1.5 Виды спорта по выбору	Практическая часть		4	
	1	Ритмическая гимнастика.	2	**
	2	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	
		Самостоятельная работа	4	
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
	2	Подводящие упражнения для шпагата	2	
Всего:			74	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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. Базовые виды спорта	<i>3 курс</i>				
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть	10			
	1	Совершенствование бега на 100м	2	**	
	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП	2		
	3	Бег на время 2000м 3000м	2		
	4	Прыжки в высоту (прогнувшись)	2		
	5	Техника бега на короткие дистанции	2		
		Самостоятельная работа обучающихся	10		
	1	Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2		
	2	Бег с ускорением до 40м 60м.	2		
	3	Прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу.	2		
	4	Поднимание ног в угол	2		
	5	Бег по пересеченной местности 2км	2		
	Тема 1.2 Гимнастика	Практическая часть	6		
		1	Совершенствование упражнения мост	2	**
		2	Продолжать учить элементы акробатики кувирки вперед назад	2	
3		Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема	2		
		Самостоятельная работа	6		
1		Челночный бег 3-10раз по 10м	2		
2		Подскоки на двух ногах с поворотами на 90	2		
3	Отжимание от пола	2			
Тема 1.3 Спортивные игры	Практическая часть	22			
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче	2		
	2	Продолжать учить нападающему удару	2		
	3	Продолжать учить приему снизу двумя руками	2		
	4	Игра по правилам волейбола	2		
	5	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с разных положений.	2		
	6	ПУ нападающему удару, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		
	7	Вырывание и выбивание мяча, броски мяча в корзину с разны положений.	2		
	8	Обманные движения, игра по правилам баскетбола.	2		
	9	Игра по правила баскетбола	2		
	10	Футбол. Техника игры вратаря	2		
	11	Игра по правилам футбола	2		
		Самостоятельная работа	22		
	1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2		
2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2			

	3	Передача мяча в стену с отскоком от пола.	2		
	4	Передача мяча над собой	2		
	5	Удары по воротам	2		
	6	Ведение мяча ногой	2		
	7	Жонглирование	2		
	8	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2		
	9	Передача мяча с отскоком от пола	2		
	10	Передача мяча над собой	2		
	11	Ведение мяча змейкой.	2		
		Практическая часть	14		
Тема 1.4 Лыжная подготовка	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	**	
	2	Совершенствование подъемов и спусков	2		
	3	Продолжать учить коньковому ходу	2		
	4	Прохождение дистанции на время 3км. Дев., 5км. Юноши.	2		
	5	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2		
	6	Элементы тактики лыжных ходов	2		
	7	Сдача на оценку техники лыжных ходов	2		
	8	Подъемы средней и длинной протяженности	2		
			Самостоятельная работа	14	
	1	Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом.	2		
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение.	2		
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую	2		
	4	Распределение сил на дистанции	2		
	5	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	2		
		6	Прохождение дистанции 3км.	2	
		7	Прохождение дистанции 5км.	2	
	8	Подъемы средней и длинной протяженности	2		
Тема 1.5 Виды спорта по выбору		Практическая часть	6		
	1	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2		
	2	Комплекс упражнений для учащихся без предмета	2		
	3	Дыхательная гимнастика	2		
			Самостоятельная работа	6	
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2		
	2	Подводящие упражнения для шпагата	2		
	3	Подъем ног лежа до угла 45, 60, 90 градусов, с дыханием.	2		
		Всего:	58		

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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. Базовые виды спорта	<i>4курс</i>			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть		8	
	1	Совершенствование бега на 100м	2	**
	2	Бег на время 2000м 3000м	2	
	3	Прыжки в высоту (прогнувшись)	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1	Выход со старта без команды, стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.	2	
	2	Бег с ускорением до 40м 60м.	2	
	3	Прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.	2	
	4	Поднимание ног в угол	2	
Тема 1.2 Гимнастика	Практическая часть		6	
	1	Совершенствование упражнения мост	2	**
	2	Продолжать учить элементы акробатики кувырки вперед назад	2	
	3	Обучение лазанию по канату в 2 и 3 приема	2	
		Самостоятельная работа	6	
	1	Челночный бег 3-10раз по 10м	2	
	2	Подскоки на двух ногах с поворотами на 90	2	
	3	Отжимание от пола	2	
Тема 1.3 Спортивные игры	Практическая часть		12	
	1	Волейбол. Продолжать учить верхней прямой подаче	2	
	2	Игра по правилам волейбола	2	
	3	Баскетбол. Продолжать учить ловле и передаче мяча	2	
	4	Игра по правилам баскетбола	2	
	5	Футбол. Техника игры вратаря	2	
	6	Игра по правилам футбола	2	
		Самостоятельная работа	12	
	1	Прыжки вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	
	2	Ведение на месте и в движении. Передача мяча в стену, ловля после отскока от пола.	2	
	3	Удары по воротам	2	
	4	Ведение мяча ногами	2	
	5	Жонглирование	2	
	6	Передача мяча сверху двумя руками от стены	2	
Тема 1.4 Ыжная подготовка	Практическая часть		8	
	1	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	2	**
	2	Совершенствование подъемов и спусков	2	
	3	Продолжать учить коньковому ходу	2	
	4	Прохождение дистанции на время 3км. Дев., 5км. Юноши.	2	
		Самостоятельная работа	8	
	1	Прохождение дистанции попеременным 2-х	2	

		шажным ходом.		
	2	Спуски с гор, преодоление поворотов, торможение.	2	
	3	Перепрыгивание через канаву боком с одной ноги на другую	2	
	4	Распределение сил на дистанции	2	
Тема 1.5 Виды спорта по выбору	Практическая часть		2	
	1	Упражнение со скакалкой, упражнение с обручем.	2	
		Самостоятельная работа	2	
	1	Многоскоки, прыжки на скакалке.	2	
Всего:			36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому

обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного корпуса

Оборудование спортивного корпуса:

Бревно 3 м. напольное, бревно 3 м. высокое;

Перекладина гимнастическая, универсальная;

Гимнастический канат х/б 8м., диаметр – 40 мм.;

Настенная консоль для канатов для лазания и шестов;

Кольца гимнастические с тросом (пара);

Щит баскетбольный пластиковый составной, 14 мм 180*105 см. (2 щита, 2 кольца, 2 сетки);

Ферма баскетбольная разборная;

Теннисный стол (складной);

Волейбольная сетка, тренировочная белая;

Стойка волейбольная телескопическая с регулируемой высотой сетки со стаканами;

Ворота для минифутбола 2*3;

Стойка для груши и мешки;

Боксерская груша;

Конь с ручками;

Стенка гимнастическая;

Дорожка беговая электронная;

Тренажер силовой;

Тренажер министеппер с эспандером;

Эллиптический тренажер;

Диск «Здоровье»;

Гребной тренажер;

Горнолыжный тренажер;

Силовой тренажер;

Силовая рама;

Тренажер пресс+брусья+турник;

Многофункциональный силовой тренажер;

Тренажер «Жим ногами»;

Вертикальный велотренажер;

Скамья-стойка для жима под углом вверх;

Вибромассажер электрический складной;

Байдарки в комплекте;

Многофункциональный тренажер

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футбольные

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Хоккейные коньки, клюшки, шайба.

Набор для настольного тенниса.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. «Физическая культура» М: «Академия» 2011г. 176с.
2. Решетников Н.В. «Физическая культура» М: «Академия» 2011г. 176с.
3. Григоревич Е.С. «Физическая культура» Электронный учебник 2011г.
4. Шулятьев В.М. 2012г.
5. Чеснова Е.Л. «Физическая культура» Электронный учебник 2013г.

Дополнительные

1. Лях В.И. «Физическая культура» М: «Академия» 2009г.152с.
2. Лях В.И. «Физическая культура» М: «Академия» 2007г.152с. Лях В.И. «Физическая культура» М: «Академия» 2008г.152с.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура» Учебник для 10-11 классов. Издательство «Просвещение». 2007 г.
4. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын « Физическая культура» М.: Просвещение, 2009г 237с 11-е издание
5. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын « Физическая культура» 3-е издание М.: Издательский центр «Академия», 2004-152с

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olimpic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup.32441.narod.ru (Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

www.biblio.club.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>Знать:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Уметь:</u> О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов, написание докладов, рефератов.</p> <p>Зачет Дифференцированный зачет</p>