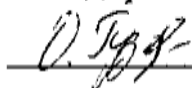


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ БПК)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.02 «Компьютерные сети»

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.02 «Компьютерные сети».

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский педагогический колледж»

Разработчики:

Трушинская Юлия Николаевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Сиденко Олеся Сергеевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1

от « 30 » октября 2019 г.

Председатель ЦМК О.С. Сиденко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.02 «Компьютерные сети».

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ. 00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Целью учебной дисциплины является создание условий для формирования у студентов общих и профессиональных 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;
самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	238
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
самостоятельная работа (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	238
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			476	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			
	1	Бег и беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: перешагивания. Метание гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		2.
	Практические занятия		88	
	Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника выполнения бега на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Самостоятельная работа обучающихся		88	
	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; метания гранаты. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по вопросам коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования упражнений легкой атлетики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.			
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала			2.
	1	Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
	2	Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	Практические занятия		66	
	Баскетбол: техника выполнения ловли и передачи мяча; техника выполнения передачи мяча; техника выполнения броска: с места; в движении; прыжком; техника выполнения приемов овладения мячом: вырывание; выбивание; техника выполнения приемов защиты: перехват.			

	Игра в баскетбол по правилам. Волейбол: техника выполнения стоек и перемещений; техника выполнения приемов и передачи мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; техника выполнения подачи мяча: прямая снизу; прямая сверху. Игра в волейбол по правилам.			
	Самостоятельная работа обучающихся		66	
	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол. Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение правил игры в волейбол. Ознакомиться с жестами судейства игр по баскетболу и волейболу.			
Тема 1.3. Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		2.
	Практические занятия		50	
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой. Упражнения аэробики, фитнеса, стретчинга. Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки; вводной и производственной гимнастики. Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок. Техника выполнения упражнений в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком. Техника выполнения опорного прыжка через козля.			
	Самостоятельная работа обучающихся		50	
Тема 1.4. Плавание	Содержание учебного материала			
	1	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание		2.

	спортивным способом: кроль на груди; кроль на спине; брасс. Старты. Повороты, ныряние. Доврачебная помощь пострадавшему.		
	Практические занятия	34	
	Техника выполнения специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнениям на суше. Техника выполнения плавания способом кроль на груди: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25–100 м на время.		
	Самостоятельная работа обучающихся	34	
	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий плаванием. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах. Проработка обязательной и дополнительной литературы по изучению техники плавания кроль на груди. Проработка обязательной и дополнительной литературы по самоконтролю при занятиях плаванием. Подбор специальных упражнений (плавание) при коррекции осанки. Подбор упражнений направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования плавания. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий плаванием на открытых водоемах.		
	Примерная тематика курсовой работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
	Всего:	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи.

Оборудование: бревно напольное - 1;

козел гимнастический – 1;

перекладина гимнастическая – 1;

стенка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;

скамейка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;

палка гимнастическая – на каждого студента;

скакалка – на каждого студента;

обруч пластиковый – на каждого студента;

гантели – на каждого студента;

мат гимнастический – 1 на 3-4 человека;

акробатическая дорожка – 1;

гимнастический подкидной мостик – 1;

кегли – 1 на 5-6 человек;

щит баскетбольный – 2;

волейбольная стойка – 2;

сетка волейбольная -1;

мячи: малый теннисный, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;

планка для прыжков в высоту - 1,

стойка для прыжков в высоту -2;

рулетка измерительная – 1;

набор инструментов для подготовки прыжковых ям -1;

секундомер -1;

аптечка -1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5.Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

6.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2010.

7.Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.

8.Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2009.

Дополнительные источники:

1.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Интернет-ресурсы

1. 2.www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал

2. 3.www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК

3. 4.www.pedlit.ru- Педагогическая Библиотека

4. 5.<http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачетное занятие по овладению техникой беговых движений, релаксационных, прыжковых, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: <ul style="list-style-type: none">– 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 — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

	<ul style="list-style-type: none"> – тест Купера — 12-минутное передвижение; – плавание — 50 м (без учета времени);
<p>Знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
основы здорового образа жизни	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>