

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

НИЖНЕЛОМОВСКИЙ ФИЛИАЛ



Рогожкин В.А.

2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника – техник-программист

Форма обучения – очная

Нижний Ломов, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17 марта 2015г. 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в ОУД Общеобразовательный цикл *ППССЗ*.

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.– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет 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 (для юношей);

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов,
- самостоятельной работы обучающегося - 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
доклад	28
внеаудиторные спортивные тренировки и мероприятия	31
Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины: зачет в 1 семестре дифференц. зачет во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1. Основы физической культуры. Лёгкая атлетика		20 (14)	
Тема 1.1. Техника безопасности как основа занятий по физической культуре	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	1,2
Тема 1.2. Разновидности и техники бега	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями»</i>)	(4)	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Особенности и правила эстафетного бега. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	2
Тема 1.4. Челночный бег 3x10м	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м..	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты)	(2)	
Тема 1.5. Метание спортивного снаряда	Техника метания спортивного снаряда. Техника безопасности. Совершенствование навыка точности и дальности. Сдача контрольных нормативов	2	2
Тема 1.6. Прыжок в длину	Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Сдача контрольных нормативов	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «Техники прыжка в высоту»</i>)	(4)	
Тема 1.7. Высокий старт, бег с ускорением	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег с ускорением	2	2
Тема 1.8. Бег на средние дистанции	Совершенствование бега на и средние дистанции. Сдача контрольных нормативов бег 300м и бег 500м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Выполнение комплекса упражнений для	(2)	

	развития выносливости, марш-бросок)		
Тема 1.9. Бег на длинные дистанции	Развитие выносливости. Бег 1000м , смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой 3000м)	2	2
Тема 1.10. Совершенствование выносливости, силы, быстроты	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Сдача контрольных нормативов: отжимание от пола (юноши), от скамейки (девушки)	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (ОРУ.Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости, сил, быстроты)	(2)	
РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры		32 (26)	
Тема 2.1. Спортивная игра мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря	2	1,2
Тема 2.2. Выполнение упражнений с передачей мячей. Игра в квадрат	Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами .Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.3. Спортивная игра мини-футбол с судейством	Игра в мини-футбол по основным правилам	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.4. Спортивная игра волейбол	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила и специфика игры. Стойка и перемещение волейболиста	2	1,2
Тема 2.5. Учебная игра в волейбол	Разучивание простейшей подачи мяча, отработка техники подачи и приема в парах. Учебная игра в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	

	секция)		
Тема 2.6. Приемы и подачи мяча в волейболе	Разучивание приема и подачи мяча, отработка навыка в учебной игре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.7. Прием мяча сверху, снизу двумя	Разучивание и совершенствование техник по приему мяча сверху, приема мяча снизу двумя руками	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.8. Техники подач мяча в волейболе. Верхняя прямая подача	Отработка техники подачи мяча, верхняя прямая подача. Совершенствование изученного в учебной игре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.9. Верхняя передача мяча назад над головой в волейболе	Разучивание техники верхней передачи мяча назад над головой, отработка изученных приемов в учебной игре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.10. Учебная игра волейбол	Отработка изученных приемов и техник в игре в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.11. Учебная игра волейбол	Отработка изученных приемов и техник в игре в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (Учебная игра во внеаудиторное время, вечерняя секция)	(2)	
Тема 2.12. Спортивная игра волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	2,3
Тема 2.13. Спортивная игра волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	2,3

Тема 2.14. Учебная игра волейбол с судейством	Учебная игра в волейбол с применением всех изученных техник и приемов с судейством	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «Техники и тактики нападения в волейболе»</i>)	(4)	
Тема 2.15. Спортивная игра баскетбол	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	2	1,2
Тема 2.16. Техника выполнения бросков мяча	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>доклад на тему: «История возникновения и развития игровых видов спорта»</i> (по выбору))	(4)	2
РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка		12(6)	
Тема 3.1. Основы лыжного спорта	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Ознакомление с попеременными лыжными ходами	2	1,2
Тема 3.2. Попеременные лыжные ходы	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 3.3. Одновременные лыжные ходы	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 3.4. Коньковый ход	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся (тренировка во внеаудиторное время)	(2)	
Тема 3.5. Способы перехода с хода на ход	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции. Прохождение дистанции до 2 км. изученными лыжными ходами.	2	2
Тема 3.6. Способы преодоления подъемов и спусков. Способы торможения	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение	2	2,3
РАЗДЕЛ 4. Гимнастика		34 (13)	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Строевые упражнения	2	1,2
Тема 4.2. Строевые и порядковые упражнения	Выполнение ОРУ. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении	2	2
Тема 4.3. ОРУ (общеразвивающие упражнения)	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Создание и функции гимнастической стенки»)	2 (4)	2
Тема 4.4. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	2	2
Тема 4.5. Акробатические упражнения: стойки, растяжка	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, полушпагат.	2	2
Тема 4.6. Упражнения на развитие гибкости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Наклоны, вперед сидя на полу.	2	2
Тема 4.7. Опорные прыжки	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня)	2	2
Тема 4.8. Опорные прыжки	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня)	2	2
Тема 4.9. Упражнения на тренажерах	ОРУ. Атлетическая гимнастика. Опорные прыжки через козла (коня). Выполнение комплекса упражнений на перекладине, брусьях. Подтягивания Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Гимнастика на Олимпийских	2 (4)	2

	играх»)		
Тема 4.10. Выпрыгивания	ОРУ. Совершенствование навыка кувырок и стойка. Выпрыгивания из упора присев. Прыжки со скакалкой (результат за 60 секунд)	2	2
Тема 4.11. Упражнения на укрепления брюшного и бокового пресса	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд (сдача нормативов)	2	2
Тема 4.12. ОРУ: тренировка ног	Выполнение специальных беговых упражнений, прыжки в высоту. Махи ногами (вперед, назад, в сторону)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (доклад на тему: «Достижения российской гимнастики XXI века»)	(4)	
Тема 4.13. Упражнения на равновесие	Выполнения комплекса ОРУ, махом одной, поворот на другой кругом. Комбинация упражнений: кувырок, стойка на лопатках, мост	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (выполнение комплекса ОРУ во внеаудиторное время)	(1)	
Тема 4.14. Акробатические упражнения	Выполнение упражнений на гимнастических матах: мост из положения лежа, из положения стоя. Стойка на лопатках. Наклоны с гимнастической скамейки	2	2
Тема 4.15. Упражнения на тренажерах	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: штанга (юноши), перекладина, брусья, гимнастические скамейки	2	2
Тема 4.16. Комплекс ОРУ	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня .Комбинация упражнений на перекладине. Выполнение ОРУ.	2	2
Тема 4.17. Гимнастика: контрольные нормативы	Совершенствование отработанных упражнений на матах, на тренажерах, опорные прыжки	2	2,3
РАЗДЕЛ 5. Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)		18	
Тема 5.1. Эстафетный бег	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, эстафетный бег 4x100м	2	
Тема 5.2. Челночный бег	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом	2	2,3

	учебного года, челночный бег 3x 10м		
Тема 5.3. Метание спортивного снаряда	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, точность и дальность в метании спортивного снаряда	2	2,3
Тема 5.4. Совершенствование выносливости, силы, быстроты	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года: отжимания от пола (юноши), от скамейки (девушки)	2	2,3
Тема 5.5. Прыжок в длину	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, прыжок в длину с места	2	2,3
Тема 5.6. Высокий старт, бег с ускорением	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, бег с ускорением	2	2,3
Тема 5.7. Бег на средние дистанции	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, бег 300м, 500м	2	2,3
Тема 5.8. Бег на длинные дистанции	Комплекс ОРУ. Разминка. Выполнение нормативов на результат и сравнение с началом учебного года, марш-бросок 1000м	2	2,3
Тема 5.9. Бег на длинные дистанции	Комплекс ОРУ. Разминка. Закрепление навыков бега на длинные дистанции, марш-бросок 2000м	2	2,3
Промежуточная аттестация: дифференц.зачёт		1	3
ВСЕГО:		117 (59)	

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Примечание. 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса), открытого стадиона с элементами полосы препятствий, спортивного инвентаря:

мяч волейбольный (4шт)
мяч баскетбольный (2 шт)
мяч футбольный (4 шт)
сетка волейбольная (2 шт)
ворота футбольные (2 шт)
скакалки (6 шт)
гимнастические маты (5 шт)
гимнастическая скамейка (4 шт)
гимнастический мостик (1 шт)
гимнастический конь (1шт)
гимнастический козел (1 шт)
гимнастические брусья (1 шт)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.:КНОРУС,2015

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2013

Интернет-ресурсы:

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http:// 1 september. Ru](http://1september.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 (если они предусмотрены), тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка докладов</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение контрольно-тестовых заданий</p>

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17 марта 2015г. №06-259).

Разработчик: Нижнеломовский филиал ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный университет»

Программу составил:

1. Преподаватель Юрина Юлия Анатольевна _____

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения разработчика программы.

Программа одобрена цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Нижнеломовского филиала ПГУ

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ года

Председатель цикловой комиссии
Нижнеломовского филиала ПГУ

(подпись)

(Ф.И.О.)

**Сведения о переутверждении программы
на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение цикловой комиссии (№ протокола, дата, подпись председателя комиссии)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулиро- ванных