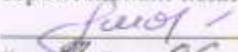


Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области

государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Нижнетагильский строительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «Нижнетагильский  
строительный колледж»

 Морозов О.В.  
« 24 » 06 2018 г.



Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.04. «Информационные системы» (по отраслям)

Форма обучения – заочная

Срок обучения 3 года 6 мес.

Уровень освоения базовый

2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования, по специальности 09.02.04. «Информационные системы» (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 мая 2014 г. №525 и на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 29.10.2013 №1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования» и Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», № 540 (ГТО), от 11 июня 2014 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительный колледж»

Разработчик:

Борисевич Ирина Викторовна, преподаватель физической культуры  
ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительный колледж»

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

« 25 » 06 2018г.

Председатель: А.П.

СОГЛАСОВАНО

на заседании Methodcouncil,

протокол № 6

« 24 » 06 2018г.

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Результаты освоения дисциплины
3. Структура и содержание учебной дисциплины
4. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 09.02.04. « Информационные системы (по отраслям)»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономической 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;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Профессиональные важные свойства и качества личности, овладение которыми и их совершенствование, осуществляется в процессе физического воспитания.- Высокий уровень функционирования и надежности сердечно-сосудистой системы; оперативная и долговременная память; устойчивость к гиподинамии; наблюдательность, объем распределение и переключение, концентрация и устойчивость внимания, целеустремленность, дисциплинированность, решительность, уравновешенность.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки учащегося 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 334 часов.

## 2. Результаты освоения дисциплины

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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.

## 3. Структура и содержание учебной дисциплины

### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	
Подготовка к сдаче норм ГТО	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334
в том числе:	
Составление комплексов упражнений	10
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	150
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы)	174
Итоговая аттестация: в форме дифференцированного зачета	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

#### II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<i>I</i>		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение в предмет	1	Теоретические сведения, техника безопасности	2	2
Самостоятельная (внеаудиторная) работа			334	
Раздел 1. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	2	Техника бега с низкого старта 30.60.100 метров Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	2	2
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	3	Кроссовая подготовка . Кросс 2000. 3000метров. Развитие выносливости Бег по пересеченной местности Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	2
Тема 1.3. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции	4	Эстафетный бег 4x100. 6x50 метров. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Повторный бег 4x200. Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс 1000, 2000м	2	2
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции	5	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции . Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)		Содержание учебного материала	10	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	6	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча по кольцу с места, в движении. Ведение мяча, передача мяча	2	2
	7	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
Тема 2.2. Техника игры в защите, техника игры в нападении	8	Закрепление техники выполнения броска с близких. средних дальних дистанций. Двусторонняя игра	2	2

Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	9	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра.	2	2
	10	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра	2	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	16	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	11	Попеременный душажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъемы лесенкой, повороты	2	2
	12	Совершенствование, техники одновременных, попеременных ходов Подъемы лесенкой, повороты, «плугом»	2	2
	13	Подъем лесенкой, поворот «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
Тема 3.2. Техника попеременного двухшажного хода.	14	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	2
Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	15	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
Тема 3.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	16	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».	2	2
Тема 3.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	17	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	2	2
	18	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)		Содержание учебного материала	10	
Тема 4.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.	19	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней	2	2

		передач мяча двумя руками.		
	20	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	2	2
Тема 4.2 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	21	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	2
Тема.4.3Тактика нападения.	22	Индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра	2	2
Тема 4.4 Тактика защиты.	23	Индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра	2	2
Раздел 5. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	24	Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	2
Тема 5.2Бег на средние дистанции	25	Бег средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	2
Тема 5.3. Бег на длинные дистанции.	26	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	2
Тема 5.4 Кроссовая подготовка	27	Бег по пересеченной местности. 3000м,5000м	2	2
Практические занятия при изучении дисциплины «физическая культура» Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.			180	



<p>Воспитание выносливости.</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения: ведение, 2 шага, бросок.</p> <p>перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол .Совершенствование техники выполнения штрафного броска,</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p>Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.</p> <p>Обучение и закрепление технике подъема и спусков.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</p> <p><b>Тематика самостоятельной работы (рефератов):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.</li> <li>-Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми</li> </ul> <p>Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</p>		
---	--	--



#### 4. Условия реализации рабочей программы дисциплины

##### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия беговой дорожки и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

##### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной лит

Основные источники:

1. Ильинич, Гардарики, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2012. - 235с.

2. Евсеев, Ю.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. учеб. пособие. / Ю.И.Евсеев— М.: издательство Просвещение, 2013. - 127 с.

3. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г.С.Никифорова. – М. издательство Просвещение, 2010. - 118 с.

4. Волков, В.Ю. Физическая культура. / В.Ю. Волков. 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та., 2011. - 143 с.

5. Лутченко, Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко.-М.: издательство Просвещение, 2012. - 125 с.

6. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», № 540 (ГТО), от 11 июня 2014 г.

Интернет-ресурсы:

1. (Федеральный портал «Российское образование») (Электронный ресурс): [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru).

2 (Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации) (Электронный ресурс): [www.minst.ru](http://www.minst.ru)

3. (ВФСК ГТО) (Электронный ресурс): [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

## 5 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности обучающихся по видам спорта.

