

Приложение 5.7.
к программе СПО специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа
ОУД.07 Физическая культура
для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Урень

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование.

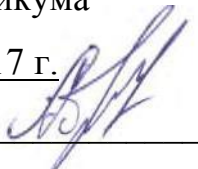
Организация-разработчик: ГБПОУ «Уренский индустриально-энергетический техникум»

Разработчик: И.М. Палашов, преподаватель
ГБПОУ «Уренский индустриально - энергетический техникум»

Рассмотрено:

МО работников техникума

№ 1 от 28 августа 2017 г.

Руководитель МО 

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура входит в общепрофессиональный учебный цикл.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- 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;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 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;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**
максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	
практические работы	
контрольные работы	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, характеристика основных видов учебной деятельности студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Техника безопасности. Теоретические сведения	2	2
Тема 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Бег на короткие дистанции. Тестирование. Бег на 1,5 км. Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Старт, разбег. Прыжки в длину. Кросс.	16	3
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол	ТБ. Правила игры. Броски мяча с близкого расстояния. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	16	3
Тема 4. Гимнастика	ТБ. Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Подведение итогов полугодия.	18	3
Тема 5. Лыжная подготовка	ТБ. Попеременный ход. Спуск, подъём. Повороты на месте. Одновременный ход. Преодоление препятствий. Повороты, торможение, спуски. Дистанция 5 км.	18	3
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол	Учебно-тренировочная игра. Правила игры. Поддача снизу, сверху. Передача в 2-3. Учебная игра. Передача за спину. Передача на точность. Блок. Прямой нападающий удар. Выбор места для удара. Прием снизу. Нападающий удар. Передачи, прием снизу. Блокировка, подачи. Специальные упражнения.	32	3
Тема 7. Лёгкая атлетика.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости. Прыжки в длину. Метание гранаты. Подведение итогов	13	3
	Дифференцированный зачет	2	3
Всего		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Маты гимнастические;

Гимнастический «конь»;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Гимнастический мостик;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Стол теннисный;

Форма спортивная;

Комплекты лыж;

Сетка волейбольная;

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Ядро;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Хоккейные клюшки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 8-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2015г.

Дополнительная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /19-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2018г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Обучение учебной дисциплине завершается аттестацией в форме дифференцированного зачета, которую проводит экзаменационная комиссия.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатывается учреждением.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательным учреждением разрабатываются комплекты контрольно-измерительных материалов, которые включают в себя задания и инструкции по их выполнению для учащихся и задания с эталоном показателей результатов

подготовки для педагога, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений обучающихся основным показателям подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
• В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: • уметь: • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; • 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; • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта
Знания:	
• 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; • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта