



Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Новосибирской городской открытый колледж»

(АНО СПО «НГОК»)

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
протокол № _____
от « ____ » _____ 20 20 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СПО «НГОК»
С.А. Чернышов
« ____ » _____ 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 09.02.03 Программирование в компьютерных системах и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирской городской открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы составляет 336 часов, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 168 часов;

самостоятельная работа обучающихся – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	336
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	164
Самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов
<i>I</i>	<i>2</i>	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		6
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	4
Раздел 2. Легкая атлетика	Самостоятельная работа: Подготовить рефераты, презентации, кроссворды, ребусы.	4
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции (100м)	Практические занятия Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции (100 м. по частям). Низкий старт. Совершенствование техники бега на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив Бег на 100 м	14
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции (500м-1000м)	Самостоятельная работа: Техника бега на короткие дистанции (100 м. по частям). Низкий старт. Совершенствование техники бега на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив Бег на 100 м	14
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с	Практические занятия Техника бега на средние дистанции (500-1000м). Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500-1000 м). Развитие общей и скоростной выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)	16
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с	Самостоятельная работа: Техника бега на средние дистанции (500-1000м). Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние дистанции (500-1000 м). Развитие общей и скоростной выносливости. Контрольный норматив Бег на 500м (дев.), бег на 1000 м (юн.)	16
	Практические занятия	14

<p>разбега</p>	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Контрольный норматив Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Самостоятельная работа: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания и полета, приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Контрольный норматив Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега</p>	<p>14</p>
<p>Тема 2.4. Техника метания гранаты с разбега</p>	<p>Практические занятия Метание теннисного мяча Техника метания гранаты с разбега Контрольный норматив Метание гранаты 500гр (дев.) Метание гранаты 700гр (юн.)</p>	<p>14</p>
<p>Тема 2.5. Эстафетный бег</p>	<p>Самостоятельная работа: Метание теннисного мяча Техника метания гранаты с разбега Контрольный норматив Метание гранаты 500гр (дев.) Метание гранаты 700гр (юн.)</p> <p>Практические занятия Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки.</p>	<p>12</p>
<p>Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1. Строевые упражнения и</p>	<p>Самостоятельная работа: Контрольный норматив Эстафетный бег 4×100 м. Техника передачи эстафетной палочки Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>Практические занятия</p>	<p>16</p>

Гимнастические построения	<p>Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно»; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два.</p> <p>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.</p>	
Тема 3.2. Кувырки и стойки	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Строевой и походный шаг на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и «Вольно»; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два.</p> <p>Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения кувырка вперед</p> <p>Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.</p> <p>Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад.</p> <p>Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках</p>	16
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Совершенствование техники выполнения кувырка вперед</p> <p>Совершенствование техники длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.</p> <p>Техника выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад.</p> <p>Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках</p>	14
Тема 3.3. Опорный прыжок	<p>Практические занятия</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.)</p> <p>Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести.</p>	12
Тема 3.4. Лазание по канату	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн.) и до 110 см (дев.)</p> <p>Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня. Развитие прыгучести</p> <p>Практические работы</p> <p>Лазание по канату. Изучение техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив</p> <p>Лазание по канату в три приема</p>	12
	<p>Самостоятельная работа: Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта)</p>	12

	здоровья).	
Раздел 4. Виды спорта	Практические работы	40
	Ритмическая гимнастика.	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	
	Элементы единоборства.	
	Дыхательная гимнастика.	40
	Самостоятельная работа	
	Ведение личного дневника самоконтроля	
Всего:		336

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. гантели
6. силовой комплекс,
7. беговая дорожка,
8. музыкальный центр,
9. ноутбук,
10. принтер,
11. секундомер,
12. рулетка,
13. калькулятор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительная литература:

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	-сдача контрольных нормативов; -экспертная оценка практических занятий; - экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-Тесты; -устный опрос - дифференцированный зачет