

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образование учреждения
Свердловской области «Уральский радиотехнический колледж им. А.С. Попова»

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. Директора по УМР
_____ / С.Н. Меньшикова /
«__» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

программы базовой подготовки

Екатеринбург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины Физическая культура:

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.

Дисциплина способствует формированию 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.

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	162
лекции	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка к сдаче нормативов; занятия в секциях; разработка комплексов ОРУ в движении, на месте; подготовка рефератов; подготовка презентаций.	168
<i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1 Легкая атлетика		126		
Тема 1.1 Основы техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	0		
	1 Техника бега по прямой с различной скоростью.		2	
	2 Техника низкого старта.		2	
	3 Техника финиширования.		2	
	Практические занятия:	20		
	1 Освоение бега по дистанции. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.			
	2 Освоение бегового шага. Развитие скоростных способностей.			
	3 Освоение бега по прямой. Развитие кондиционного физического качества - сила.			
	4 Освоение бега из низкого старта. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.			
	Контрольные работы:	4		
	1 Сдача норматива 60, 100 метров.			
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка к сдаче нормативов. Разработка комплекса ОРУ на месте (проведение его на занятиях обучающимся в подготовительной части занятия). Разработка комплекса ОРУ в движении (проведение на занятиях обучающимся в подготовительной части занятия).	24		
	Тема 1.2 Основы техники бега на длинные и средние дистанции	Содержание учебного материала	0	
		1 Техника бега на повороте.		2
2 Техника высокого старта.			2	
3 Техника длительного бега.			2	
Практические занятия:		16		
1 Освоение бега из высокого старта. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.				
2 Освоение бега на повороте. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.				
Контрольные работы:		10		
1 Сдача норматива 250, 500 метров.				
2 Сдача норматива 1000, 3000 метров.				
Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче нормативов. Разработка комплекса спец беговые упражнения и порядок и выполнения (проведение на занятиях обучающимся спец беговых упражнений в подготовительной части занятия). Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).		26		
Тема 1.3 Техника прыжков в длину		Содержание учебного материала:	0	
		1 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
		2 Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».		2
	3 Техника прыжка в длину с места		2	
	Практические занятия:	4		
	1 Освоение техники прыжка в длину с места. Развитие физического качества - сила.			
	2 Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физического качества - быстрота.			
	3 Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.			
	Контрольные работы:	5		
	1 Сдача норматива прыжков в длину с места.			
	2 Сдача норматива прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка к сдаче нормативов.	10		
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала:	0		
	1 Техника встречных эстафет.		2	
	2 Техника с последовательными этапами по круговой дорожке.		2	
	3 Техника кольцевых эстафет	2		
	Практические занятия:	2		
	1 Освоение техники встречных эстафет. Развитие физического качества - сила.			
	2 Освоение техники эстафет с последовательными этапами по круговой дорожке. Развитие физического качества - быстрота.			
	3 Освоение техники кольцевых эстафет.			
	Контрольные работы:	1		
	1 Сдача норматива - эстафета.			
Самостоятельные работы обучающихся: Подготовка к тестированию по темам: «История развития и зарождения эстафетного бега». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	4			
Раздел 2 Футбол		38		
Тема 2.1 Техника игры	Содержание учебного материала	0		
	1 Техника игры в футбол.		2	
	Практические занятия:	10		
	1 Освоение удара по мячу.			
	2 Освоение остановки мяча (ногой, головой, грудью).			
	3 Освоение ведения мяча.			
	4 Освоение простейших финтов (обманных действий).			
	5 Освоение отбора мяча.			
	6 Освоение вбрасывания мяча из-за боковой линий.			
	7 Освоение тактики двухсторонней игры футбол 2 периода по 20 минут. Развитие физического качества - быстрота.			
	8 Освоение тактики двухсторонней игры футбол 2 периода по 10 минут с заменами игроков. Развитие качества - быстрота			
	Самостоятельная работа: Подготовка презентации на тему: «Великие футболисты эпохи». Подготовка реферата на тему: «История развития футбола».	10		
	Тема 2.2 Тактика и техника игры	Содержание учебного материала	0	
		1 Техника игры вратаря.		2
2 Тактика игры в нападении.			2	
3 Тактика игры в защите.			2	
Практические занятия:		8		
1 Освоение техники ловли полуввысоких мячей.				
2 Освоение техники ловли высоких мячей.				
3 Освоение техники вбрасывания мяча вратарем.				
4 Освоение тактики игры в нападении.				
5 Освоение тактики игры в защите.				
6 Освоение техники выбивания мяча вратарем.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов	Уровень освоения	
	7	Освоение техники двухсторонней игры в футбол 2 периода по 15 минут. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.	10		
	8	Освоение техники двухсторонней игры в футбол 2 периода по 10 минут. Развитие кондиционного физического качества – быстрота.			
	Самостоятельная работа: Подготовка презентации на тему: «Лучшие сборные команды мира по футболу». Подготовка реферата на тему: «История развития футбола». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).				
Раздел 3 Лыжная подготовка			72		
Тема 3.1 Освоение основных приемов ходьбы на лыжах	Содержание учебного материала		0		
	1	Техника поворотов на месте и в движении.			2
	2	Техника передвижения ступающим шагом.			2
	3	Техника одношажного хода.			2
	4	Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.			2
	5	Техника торможения на лыжах.			2
	Практическая работа:		16		
	1	Освоение поворотов на месте и в движении.			
	2	Освоение передвижений ступающим шагом.			
	3	Освоение одношажного хода на лыжах.			
	4	Освоение преодоления спусков и подъемов на лыжах.			
	5	Освоение торможения на лыжах.			
	Контрольные работы:		4		
	1	Сдача норматива 3000 и 5000 метров.			
Самостоятельная работа студентов: Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка реферата на тему: «История развития лыжного спорта в России».		20			
Тема 3.2 Совершенствование полученных навыков	Содержание учебного материала		0		
	1	Техника двухшажного хода.			2
	2	Техника одношажного хода.			2
	3	Техника одновременного хода.			2
	4	Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.			2
	5	Техника длительной ходьбы на лыжах.			2
	6	Техника конькового хода.	2		
	Практическая работа:		10		
	1	Освоение техники двухшажного хода.			
	2	Освоение техники одновременного хода.			
	3	Освоение техники конькового хода.			
	4	Освоение одношажного хода.			
	5	Освоение преодоления спусков и подъемов на лыжах.			
	6	Освоение длительной ходьбы на лыжах.			
Контрольные работы:		6			
1	Сдача норматива 3000 и 5000 метров.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к сдаче нормативов. Подготовка презентации на тему: «Великие лыжники России 20 века». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	16		
Раздел 4 Баскетбол		36		
Тема 4.1 Освоение начальных приемов баскетбола	Содержание учебного материала	0		
	1 Техника ведения мяча.			2
	2 Техника бросков.			2
	3 Техника передач.			2
	4 Техника защиты в баскетболе.			2
	Практические занятия:	6		
	1 Освоение введения мяча в баскетболе.			
	2 Освоение бросков со штрафной, 2-х очковой, 3-х очковой линий. Развитие физического качества ловкость.			
	3 Освоение передач мяча в тройках, двойках. Развитие кондиционного физического качества сила			
	4 Освоение техники защиты. Развитие кондиционного физического качества быстрота			
Самостоятельная работа студентов: Изучение правил проведения соревнований по баскетболу (проведение судейства игры на занятиях). Изучение истории развития баскетбола.	6			
Тема 4.2 Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала	0		
	1 Техника игры в защите.			2
	2 Техника игры в нападении.			2
	3 Тактика игры.			2
	4 Тактика нападения.		2	
	Практические занятия:	12		
	1 Освоение техники игры в защите/ в нападении.			
	2 Освоение тактики игры.			
	3 Освоение тактика нападения.			
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка правил проведения соревнований по баскетболу (устный опрос). Подготовить реферат на тему: «Истории развития баскетбола». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	12		
Раздел 5 Волейбол		32		
Тема 5.1 Обучение игре волейбол	Содержание учебного материала	0		
	1 Техника перемещения волейболистов.			2
	2 Техника верхней передачи.			2
	3 Техника нижней передачи.			2
	4 Техника нижней прямой подачи.			2
	Практические занятия:	6		
	1 Освоение перемещения волейболистов. Развитие быстроты перемещения.			
	2 Освоение верхней передачи. Развитие кондиционного физического качества - общая выносливость.			
	3 Освоение нижней передачи. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.			
	4 Освоение нижней прямой подачи. Развитие физического качества - ловкость.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 5.2 Тактика и техника игры в волейбол	5 Освоение нижней и верхней передачи во время игры во волейбол Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка реферата на тему: «История развития волейбола». Изучение правил судейства и проведения соревнований по волейболу (применение знаний на практике).	6	2	
	Содержание учебного материала	0		
	1 Техника приема мяча с подачи.			
	2 Техника подачи сверху.			
	3 Тактические действия в защите.			
	4 Техника блокирования.			
	Практические занятия:	10		
	1 Освоение техники приема мяча с подачи.			
	2 Освоение техники подачи сверху. Развитие физического качества - общая выносливость.			
	3 Освоение тактических действий в защите. Развитие физического качества - выносливость.			
4 Освоение техники блокирования. Развитие физического качества - ловкость.				
Самостоятельная работа студентов: Подготовка презентации на тему: «История развития волейбола в России». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	10			
Раздел 6 Настольный теннис		26		
Тема 6.1 Основные приемы игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	0	2	
	1 Техника индивидуальной игры в настольный теннис.			
	2 Техника подачи слева/ справа со сложными сращениями.			
	3 Техника защитных действий.			
	4 Техника атакующих действий			
	5 Техника контратак.			
	Практические занятия:	12		
	1 Освоение техники индивидуальной игры в настольный теннис.			
	2 Освоение техники подачи слева/ справа со сложным сращением.			
	3 Освоение техники защитных действий.			
	4 Освоение техники атакующих действий			
	5 Освоение техники контратак.			
	Самостоятельная работа студентов: Изучение правил судейства и проведения соревнований по настольному теннису. Подготовка к устному опросу: « Изучение истории развития настольного тенниса». Внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).	14		
		Зачет		6
	Всего	336		

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 рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона и лыжной базы, спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь: секундомер, свисток, эстафетные палочки, гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи футбольные, конусы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, лыжи, палки, мази, ракетки, сетки настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, кольца баскетбольные, набивные мячи, манишки, малые мячи, футбольные ворота, столы для настольного тенниса, утяжелители, шведские стенки, скамейки, гимнастические коврики, маты, гимнастический мостик, гантели, канат, судейская вышка, плакаты, сантиметровая лента.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1) Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература:

1) Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. - Издательство «Спорт», 2016 г.
2) Усольцева О.М. Футбол. Книга-тренер. - Издательство «Эксмо», 2016 г.
3) Шликенридер Петер, Элберн Кристоф. Лыжный спорт. - Издательство «Тулома», 2017 г.

Интернет ресурсы:

1) WWW.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2) WWW.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование».)
3) WWW.olympic.ru (Федеральный сайт Олимпийского комитета России).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	Защита рефератов и сдача контрольных нормативов, предусмотренных

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>программой, подготовка к проведению судейства по игровым видам спорта, устные опросы, внеурочные занятия в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя).</p>