

Утверждено
Приказ № 266 от «15» июня 2016 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

**По специальности 09.02.03. Программирование в
компьютерных системах**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский педагогический колледж» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Разработчики:

Мулгачев Л.Н. преподаватель физической культуры

Одобрена предметно-цикловой комиссией
Физической культуры
Протокол №6 от 8 июня 2016 г.
Председатель ПЦК _____

Согласовано
Зам. директора по УР
_____ Алексеева В.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения обязательной части цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам 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.

Техник - программист должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

За период обучения

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
выполнение заданий по пройденному материалу на уроках составление и выполнение комплексов упражнений, занятия в секциях по видам спорта	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7, семестрах и дифференцированного зачета в 8 семестре	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работа	Объем часов
Раздел 1. Теоретическая часть		2
Раздел 1. Раздел 2. Практическая подготовка Тема 2.1. Легкая атлетика	Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
	Практические занятия:	14
	Методика обучения низкому и высокому старту. Подвижная игра.	2
	Методика обучения эстафетному бегу и способы передачи эстафетной палочки. Подвижная игра; прыжки через скакалку.	2
	Кроссовая подготовка с ускорением (30-60м); Методика обучения прыжкам в длину; метание гранаты;	2
	Подготовка и выполнение нормативов в беге на короткие дистанции (100 м.);	2
	Кроссовая подготовка; Прыжки в длину с места и разбега;	2
	Кроссовая подготовка; метание гранаты;	2
Тема 2.2. Спортивные игры	Кроссовая подготовка; Прыжки в длину с места и разбега;	2
	Баскетбол: Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку; Ловля мяча двумя и одной руками на месте; Учебная игра	2
		12

	Передача и ловля мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы в движении; Учебная игра	2
	Ведение мяча в шаге, в движении; фигурное ведение. Учебная игра	2
	Волейбол: Стойки волейболиста; перемещения; Методика обучения приемам и передачам мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2
	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Методика обучения подачам мяча - нижняя прямая; Учебная игра.	2
	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Методика обучения подачам мяча - нижняя боковая; Двусторонняя игра.	2
Тема2.3. Гимнастика	Практические занятия:	6
	Методика обучения строевым приемам, ОРУ, акробатическим упражнениям; сгибание и разгибание туловища в положении лежа.	2
	Методика обучения строевым приемам, ОРУ, опорному прыжку, вольным упражнениям; подтягивание(зачет)	2
	Методика обучения ОРУ, упражнениям на гимнастической скамейке, бревне; сгибание и разгибание рук в упоре лежа(зачет)	2
	Самостоятельная работа	34
	Бег с разной интенсивностью, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание предметов на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	
	Содержание учебного материала	26
	Теоретические занятия:	2
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2

Тема 2.4. Лыжная подготовка	Практические занятия:	10
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода	2
	Развитие выносливости и координации: техника одновременного одношажного конькового хода	2
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода; повороты переступанием.	2
	Развитие выносливости и координации: техника одновременного одношажного	2
	Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанциях: юноши — 5 км, девушки — 3 км.	2
Тема 2.5. Гимнастика	Практические занятия:	8
	Комплекс гимнастических упражнений; акробатические упражнения, опорный прыжок через козла	2
	Комплекс ОРУ; упражнения на гимнастической скамейки; подтягивание(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; упражнения на бревне; опорный прыжок через козла; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
	Комплекс ОРУ; акробатические упражнения; сгибание и разгибание туловища.	2
Тема 2.2. Спортивные игры	Практические занятия:	6
	Баскетбол: Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку; Ловля мяча двумя и одной руками на месте; Учебная игра	2
	Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и движении; Учебные игра	2

	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом. Учебные игры с применением заданий.	2
	Самостоятельная работа передвижение ранее изученными лыжными ходами, преодоление спусков, подъемов, торможения поворотов, строевые упражнения на лыжах, повороты на месте, преодоление лыжными ходами дистанции 4-8 км; кувырки вперед-назад, сгибание-разгибание туловища в упоре лежа, подтягивание, стойка на голове, на лопатках, обороты вперед в упоре ноги врозь на низкой перекладине, упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости	26

Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	32
	Практические занятия:	10
	Развитие выносливости: бег по слабопересеченной местности- 2-4км; совершенствование техники метания; прыжки через скакалку.	2
	Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков с ускорением; совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств: кроссовая подготовка- 3км; совершенствование техники метания (зачет); прыжки в длину с места.	2
	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств: 100м- зачет; прыжки в длину с разбега.	2
	Развитие выносливости: 2000м- зачет;	2
Тема1.2.Спортивные игры	Практические занятия:	12
	Футбол: Освоение ударов по мячу: по неподвижному, катящему, летящему	2

	мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра	
	Освоение техники ведения мяча: по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра	2
	Баскетбол: техника ведения мяча, остановка 2-мя шагами; штрафные броски по кольцу; Учебная игра.	2
	Ведение мяча с поворотами, броски с 2-х шагов в шаге, в беге. Учебная игра.	2
	Волейбол: Совершенствование техники приема и передачи мяча; методика обучения верхней прямой подачи. Учебная игра	2
	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Учебная игра.	2
Тема1.3. Гимнастика	Практические занятия:	8
	Совершенствование техники акробатических упражнений; упражнения на низкой перекладине.	2
	Совершенствование техники упражнений на бревне, опорных прыжков; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
	Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке; подтягивание на низкой перекладине(зачет)	2
	Комплекс гимнастических упражнений в парах; сгибание-разгибание рук в упоре лежа(зачет)	2
	Самостоятельная работа	32
	Развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых, освоение ударов по мячу, совершенствование гимнастических упражнений	

	Зачет	5 семестр	2
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		36
	Практические занятия:		12
	Совершенствование техники строевых упражнений, повороты на месте; Развитие выносливости: методика обучения техники коньковых ходов		2
	Развитие выносливости: техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом		2
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, торможения плугом; прохождение дистанции до 6км.		2
	Совершенствование техники спусков и поворотов; техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом		2
	Совершенствование техники бесшажного и попеременного двухшажного хода(зачет)		2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах; прохождение дистанции - 3км(зачет)		2
Тема1.2.Спортивные игры	Практические занятия:		8
	Баскетбол: Передача мяча в парах в движении; броски по кольцу с различной дистанции; Учебная игра		2
	Ведение мяча с броском с 2-х шагов; остановка 2-мя шагами; броски по кольцу		2
	Волейбол: Совершенствование техники верхней подачи; Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Учебная игра.		2
	Методика обучения нападающего удара; Совершенствование техники верхней подачи;		2

Тема1.3. Гимнастика	Практические занятия:	6
	Строевые приемы; комплекс ОРУ с предметами; вольные упражнения с элементами акробатики; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; совершенствование опорного прыжка(козел в длину); сгибание-разгибание рук в упоре лежа(зачет)	2
	Методика обучения прикладным упражнениям: лазание, перелезание, переноска груза; подтягивание на низкой перекладине(зачет)	2
Тема 1.1. Легкая атлетика	Практические занятия:	8
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; прыжки в высоту с разбега	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; прыжки в высоту с разбега; прыжки со скакалкой(зачет)	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места(зачет)	2
	Развитие скоростно-силовых качеств: комплекс ОРУ; 100м- зачет	2
	Самостоятельная работа	36
	Совершенствование лыжных ходов, техники подъемов, спусков, поворотов; ведение и передачи мяча; комплексы ОРУ; развитие скоростно-силовых качеств	
	Зачет бсеместр	2
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20
	Практические занятия:	6
	Развитие выносливости: бег по пересеченной местности- 2-4км; совершенствование техники метания; прыжки через скакалку.	2

	Развитие скоростно-силовых качеств: совершенствование техники метания(зачет); прыжки через скакалку.	2
	Развитие быстроты: совершенствование техники бега на короткие дистанции-100м(зачет); прыжков в длину с разбега(зачет)	2
Тема1.2.Спортивные игры	Практические занятия:	8
	Волейбол: Совершенствование техники игры в волейбол; прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Учебная игра	2
	Совершенствование техники подачи мяча; нижняя прямая,боковая, верхняя прямая(зачет); Учебная игра	2
	Баскетбол: Совершенствование техники ведения мяча и бросков с2-х шагов; Учебная игра	2
	Совершенствование техники штрафных бросков(зачет); Учебная игра	2
Тема1.3. Гимнастика	Практические занятия:	4
	Комплекс ОРУ; упражнения на растягивание; подтягивание на низкой перекладине(зачет)	2
	Комплекс ОРУ; совершенствование элементов техники нагимнастической скамейке и бревне; сгибание/разгибание в упоре лежа(зачет)	2
	Самостоятельная работа	20
	Совершенствование техники бега, прыжков, метания; элементов техники упражнений на снарядах; развитие физических качеств	
	Зачет 7 семестр	2
Тема 1.4. Лыжная	Содержание учебного материала	20

подготовка	Практические занятия:	8
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода	2
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода; повороты переступанием.	2
	Развитие выносливости и координации: совершенствование способов передвижения на лыжах	2
	Развитие выносливости и координации: совершенствование техники передвижения на лыжах-3км(зачет)	2
Тема1.3. Гимнастика	Практические занятия:	4
	Развитие гибкости и силовых способностей: сгибание/разгибание рук в упоре лежа, наклоны(зачет)	2
	Развитие гибкости и силовых способностей: подтягивание на низкой перекладине, сгибание/разгибание туловища из положения лежа на спине(зачет)	2
Тема1.2.Спортивные игры	Практические занятия:	6
	Волейбол: Совершенствование техники игры в волейбол; нападающие удары; Учебная игра	2
	Совершенствование техники игры в волейбол; одиночное блокирование; Учебная игра	2
	Совершенствование техники игры в волейбол; подачи мяча изученными способами(зачет); Учебная игра	2
	Самостоятельная работа	20
	Развитие техники лыжных коньковых ходов, способов передвижения; развитие	

	гибкости; совершенствование техники игры в баскетбол и волейбол	
	Дифференцированный зачет	2

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета; теории и методики физического воспитания; спортивного зала; стадиона, тренажерного зала, технические средства: аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий,

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения обучающийся должен: уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачет. Методы оценки результатов: 1. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; 2. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;

	<p>3.тестирование в контрольных точках.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину с разбега, метания малого мяча и гранаты;</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных испытаний по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможений, спусков и подъемов.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее</p>
--	--

	<p>целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП. Составление и проведение комплексов производственной и утренней гимнастики</p>
--	---

для специальности «Программирование в компьютерных системах»

Наименование разделом и тем	Максимальная нагрузка студента	Всего	Практические работы	Самостоятельная работа студента
Спортивные и подвижные игры	120	56	52	58
Гимнастика	76	36	36	38
Легкая атлетика	68	34	34	40
Лыжная подготовка	60	30	30	32
ЗАЧЕТ/ Дифф. зачет	12	12	12	
Всего	336	168	164	168

Примерный тематический план

№	Вид программного материала	Курс / семестр					
		2		3		4	
		3	4	V	VI	7	8
1	Спортивные игры/подвижные игры	12	6	12	8	8	5
2	Гимнастика	6	8	8	6	4	4
3	Легкая атлетика	14	10			8	6
4	Лыжная подготовка		10		12	-	8
5	ЗАЧЕТ/ Дифф. зачет	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическое занятие	2	2				
7	ВСЕГО:	34	26	32	36	20	20

Примерный тематический план самостоятельной работы

№	Вид программного материала	Курс / семестр					
		2		3		4	
		3	4	V	VI	7	8

1	Спортивные игры/подвижные игры	12	8	14	8	8	8
2	Гимнастика	10	8	8	8	2	2
3	Легкая атлетика	12	8	10	8	10	
4	Лыжная подготовка		2		12		10
5	Самостоятельная работа	34	26	32	36	20	20

