

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 09.02.02 Компьютерные сети

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.02 Компьютерные сети

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Биология».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование раздела в и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4

3 семестр				64	
Раздел 1. Лёгкая атлетика				20	
Тема 1.1. Обучение техник и бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			10	
	Практические занятия				
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Обучение технике прыжков с места.	1	1	
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	1,2	
	3	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м	2	2	
	4	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	1,2	
	5	Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов	2	1,2	
Тема 1.2. Обучение техник и бега на средние дистанции	Содержание учебного материала			10	
	Практические занятия				
	1	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,	2	1	
	2	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	1,2	
	3	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	1	
	4	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	1	
	5	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	2	1,2	
Раздел 2. Гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся			4 6	
	1.Подготовка реферата по теме				
	2. Бег с ускорениями. Бег на 100, 200 метров				
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала			12	
	Практические занятия				
	1	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	1	
	2	Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.	2	1,2	
	3	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			4 6	
	1. Подготовка реферата по теме				
	2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения.				

	4	Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.	2	1
	5	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	1
	6	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	1
Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата по теме 2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.			4 8	
4 семестр			80	
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол			20	
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	1
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	1	1,2
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2	1,2
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	1
	5	Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	1
	6	Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	1	1
	7	Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.	2	1
	8	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	1
	9	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	2	1,2
	10	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1,2
Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.			5 10	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			40	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия			

Обучение техник и игры в волейбол	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	2	1
	2	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2	1
	3	Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	2	1
	4	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	2	1
	5	Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	1
	6	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.	2	1
	7	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	1	1
	8	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1,2
	9	Сдача контрольных нормативов	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу с верху, прием, подача, атакующий удар.		5 10	
5 семестр			64	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			32	
Тема 1.1. Обучение техник и бега и прыжков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		16	
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.	2	2
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	2
	3	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	1	2
	4	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.	2	2
	5	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	2
	6	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	2
	7	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	2
	8	Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега	2	2
Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. Прыжки в длину с места.		6 10		

1.6 Вид промежуточного контроля: Зачет, Дифференцированный зачет

1.7. Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина,

- Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта РФ, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043).
3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В.Григорьева, Е.Г.Волкова, Ю.С.Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220)
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42864410](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42864410).
5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945)
6. Мельничук, А. А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / А. А. Мельничук, В. В. Пономарев ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Сиб. гос. технолог. ун-т». – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 173 с. : табл., схем. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873).
7. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г.Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448)
8. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769).
9. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А.Сухолозова, Е Бутакова. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357)
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 25 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69806>
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69816>
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69811>
13. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415)
14. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие [ВО, СПО] / Е.Л.Чеснова, В.В.Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956)

15. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие [ВО, СПО] / Е.Л.Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

Составитель: преподаватель В.В. Цуркан