

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 1 Страниц из 14

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
09.02.04 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ (ПО ОТРАСЛЯМ)
(БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ)**

2015 г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)

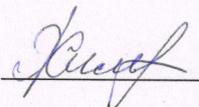
Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Дата разработки 28.08.2015
Изменение №

Лист 2
Страниц из 13

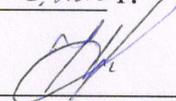
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж»

Разработчик:  Жиленкова Ирина Борисовна, преподаватель.

Рассмотрена на заседании ПЦК естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2015 г.

Председатель ПЦК  С.В. Кирсанова

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Нижегородский радиотехнический колледж».

© Заключение Экспертного совета № 1 от 01 сентября 2015 года

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 3 Страниц из 14

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации учебной дисциплины	10
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 4 Страниц из 14

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям). Базовой подготовки

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке следующих профессий рабочих и должностей служащих: 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин, 14995 Наладчик технологического оборудования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин.

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

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

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

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

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

1.4 Количество часов по учебному плану на освоение программы учебной дисциплины:

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

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 5 Страниц из 14

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
- практические занятия	168
- лекционное занятие	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
написание реферата;	2
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;	2
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол);	4
судейство соревнований по различным видам спорта;	8
посещение студентами спортивных секций;	120
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	32
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 6 Страниц из 14

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Физические способности человека и их развитие	Практическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки	2	1
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	10	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	10	3
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	4	2
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	4	
	Практическое занятие Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	12	3
Тема 1.3	Практическое занятие:		

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 7 Страниц из 14

Техника прыжка в длину с места	Техника прыжка в длину с места.	4	2
	Практическое занятие Ознакомление с техникой прыжка.	4	
	Практическое занятие Изучение техники прыжка.	4	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	12	
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	Практическое занятие Техника эстафетного бега.	4	2
	Практическое занятие Ознакомление с техникой эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие Изучение техники эстафетного бега и передавание эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега.	4	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	12	3
Раздел 2 Спортивные игры (баскетбол)			
Тема 2.1 Техника ведения и передача мяча	Практическое занятие: Техника ведения и передача мяча	6	2
	Практическое занятие: Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	6	
	Практическое занятие: Изучение техники приема и передачи мяча.	6	
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	18	3
Тема 2.2 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	6	2
	Практическое занятие: Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	6	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 8 Страниц из 14

	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	6	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	18	3
Тема 2.3 Штрафные броски	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	6	2
	Практическое занятие: Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	6	
	Практическое занятие: Совершенствование штрафных бросков. Двухсторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	18	3
Раздел 3 Спортивные игры (волейбол)			
Тема 3.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	2
	Практическое занятие: Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	Практическое занятие: Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу	16	3
Тема 3.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	2
	Практическое занятие: Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	Практическое занятие: Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 9 Страниц из 14

	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу	14	3
Тема 3.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча.	4	2
	Практическое занятие: Ознакомление с техникой подачи мяча.	4	
	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча.	4	
	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	14	3
Тема 3.4 Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	6	3
Раздел 4 Лыжная подготовка			
	Практическое занятие: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2
	Полуконьковый и коньковый ход.	2	2
	Передвижение по пересеченной местности.	2	2
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2
	Прыжки на лыжах с малого трамплина.		
	Самостоятельная работа студента: Катание на лыжах в свободное время.	8	3
Раздел 5 Плавание			

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 10 Страниц из 14

	Практическое занятие: Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2 2 2 2	2 2 2 2
	Самостоятельная работа студента: Плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	8	3
	Итого	336	
	Итоговый контроль – дифференцированный зачет		

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)

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 11 Страниц из 14

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, шведская стенка, секундомеры).

Для занятий лыжным спортом:

Лыжная база с лыжехранилищами, теплые раздевалки, учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази и т. п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио – видеозаписи, учебно – методическая литература и т. п.).

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- ^ Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Минбулатов, В.М. Железняк – М.: Академия, 2010г.-272с.
- ^ Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2012г.-385с.Коваленко Т.Г
- ^ Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.-272с. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. –М.: Дрофа. 2008.-316с.
- ^ Полиевский С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2011.-272с.
- ^ Физическая культура: программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие мин. образ. РФ. Изд.: Дрофа, 2010г.-80с.Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2011г.-249с.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 12 Страниц из 14

- ▲ Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Академия, 2012.-142с.

Дополнительные источники:

- ▲ Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. –М.: Академия, 2008г.-289с.
- ▲ Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков – М.: Дрофа., 2007г.-297с.
- ▲ Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. –СПб.: 2009г.-338с.
- ▲ Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/ Г.П. Малахов. –СПб., 2012г.-313с.
- ▲ Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методика, теория, практика/ А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, -М.: Академия, 2009г.-512с.
- ▲ Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- ▲ Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – М., 2011г.-541с.
- ▲ Сулова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва/ Ф.П. Сулов, Ж.К. Холодова. –М.: Академия, 2010г.-418с.
- ▲ Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта/ Н.Н. Яковлев. –М.: 2010г.-268с.

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 13 Страниц из 14
--	---	--------------------------

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский радиотехнический колледж» (ГБПОУ «НРТК»)		
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	Дата разработки 28.08.2015 Изменение №	Лист 14 Страниц из 14

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Усвоенные знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы здорового образа жизни	анализ результатов выполнения практических работ
Результаты обучения (освоенные ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Наблюдение и экспертная оценка эффективности и правильности самоанализа принимаемых решений на практических занятиях
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Экспертная оценка решения ситуационных задач
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение и экспертная оценка коммуникабельности