

НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО
Директор НПОУ «ЯКИТ»
Л.Н. Цой
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Профиль подготовки технический

Квалификация Программист

Форма обучения очная

Год набора 2020

Якутск 2020

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: НПОУ «Якутский колледж инновационных технологий»

Разработчики: преподаватель, Старостин Гавриил Дмитриевич

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.05 Физическая культура

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

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Обучающийся должен обладать следующими основными общекультурными компетенциями.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

– аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	168
в том числе:	
практических занятий	156
Промежуточная аттестация	12
Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме	зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	12	2
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность		
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	3. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика		
	4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.		
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами			

	физического воспитания.		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	12	2
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.		
	3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	12	2
1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			
2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.			
	3. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического		

	<p>утомления.</p> <p>4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>5. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p> <p>2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности</p> <p>3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	12	2
Раздел 2. Учебно-методические занятия			
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>3. Физические упражнения для коррекции зрения</p> <p>4. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки</p> <p>5. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата</p>	12	2

	<p>2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>3. Физические упражнения для коррекции зрения</p> <p>4. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки</p> <p>5. Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности</p>		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Легкая атлетика</p> <p>2. Кроссовая подготовка</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</p> <p>2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м;</p> <p>3. Бег по прямой с различной скоростью</p> <p>4. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</p>	12	2
Тема 2.3. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Лыжная подготовка</p> <p>2. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>3. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований</p> <p>4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные</p> <p>2. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)</p>	12	2

	6. Лыжные гонки		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	2
	Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Практические занятия		
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
3. Упражнения для коррекции зрения			
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	10	2
	1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		
1. Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар			
2. Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и			

	<p>последующим скольжением на груди-животе, блокирование</p> <p>3. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты</p> <p>4. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>5. Выполнение упражнений: Игра по правилам</p>		
Тема 3.2 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры</p> <p>2. Тактика нападения. Тактика защиты</p> <p>3. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p> <p>2. Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват</p> <p>3. Выполнение упражнений: приемы, применяемые против броска, накрывание</p> <p>4. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты</p> <p>5. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола</p> <p>6. Выполнение упражнений: Игра по правилам</p>	10	2
Тема 3.3 Ручной мяч	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника работы с ручным мячом</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки</p> <p>2. Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча</p> <p>3. Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака</p>	10	2
Тема 3.4 Футбол	Содержание учебного материала	10	2

(для юношей)	1. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью		
	2. Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения		
	3. Выполнение упражнений: техника игры вратаря		
	4. Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения		
	5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		
6. Игра по правилам.			
Раздел 4. Виды спорта по выбору			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	2
	1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	2. Круговой метод тренировки		
	3. Техника безопасности занятий		
	Практические занятия		
Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями			
Тема 4.2. Теннис	Содержание учебного материала	10	2
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	Практические занятия		
	Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
Промежуточная аттестация	зачет	12	
	Практические занятия	156	
	Максимальная учебная нагрузка	168	
	<i>обязательная аудиторная нагрузка (всего)</i>	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

1.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины.

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2018. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / Е.В. Максимихина, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; науч. ред. Р. Тамбовцева. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Флинта, 2018. – 131 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363922>

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для ССУЗов. – 2-е изд., перераб. – М.: АЛЬФА-М; ИНФРА-М, 2018. - 336 с. – Доп. МО

2. Физическая культура / Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. – ИНТУИТ, 2019. – 197 с. <http://www.knigafund.ru/books/173626>

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 (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Электронная библиотека biblioclub.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
определить уровень собственного здоровья по тестам	тестирование
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	
овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании	
составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	
применять на практике приемы массажа и самомассажа	
овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов	
повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	
овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	
Знания:	
состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности	Индивидуальные задания, самостоятельная работа,

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).