

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский автотранспортный колледж»

Рабочая программа  
учебной дисциплины


**ОГСЭ.06 «Физическая культура»**

**09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

Одобрено на заседании  
комиссии информационно-математических  
дисциплин

Протокол № 1 от «15» августа 2017г.

Председатель комиссии:

 /И. Г. Наговицын

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 М. Г. Целишева  


Разработчики: Ожгибесова Н.Ю., преподаватель ГБПОУ КАТК

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### Обязательная часть:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК3</i> <i>ОК4</i> <i>ОК6</i> <i>ОК7</i> <i>ОК8</i>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

**Вариативная часть не предусмотрена**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>336</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>168</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	12
Лабораторные работы	-
Практические занятия	156
Курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация: Диф.зачёт</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Волейбол</b>		<b>48</b>	<b>ОК3</b>
<b>Тема 1.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками, тактика игры в защите и в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 4</b>
	<b>Тематика практических занятий</b> Исходное положение (стойки), перемещения по площадке, передача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой, верхняя передача мяча в сочетании с и верхним приёмом нижним приёмом, нижняя передача мяча, приём и передача мяча в парах тройках четвёрках, страховка у сетки, отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков развитие силовой выносливости волейболиста, координационных качеств, скоростно-силовых.	<b>24</b>	<b>ОК 6</b>
	<b>Практическая работа (в т. ч. 22)</b>		<b>ОК 7</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>	<b>ОК 8</b>
<b>Тема 1.2. Техниканижней и верхней подачи иприёма после неё. Техника игры в защите и в нападениинападающих удар. Совершенствование техники владенияволейболньммячом, блок групповой, индивидуальный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК3</b>
	<b>Тематика практических занятий</b> Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, силовая подача с прыжка, планирующая подача, приём мяча после подачи верхний нижний приём с последующей передачей на нападающий удар. Нападающий удар первым и вторым темпом блокирование одиночное, коллективный блок, доводка до связующего игрока, Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений, отработка техники владения техническими элементами в волейболе, развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств, выносливости, гибкости.	<b>24</b>	<b>ОК 4</b>
	<b>Практическая работа (в т. ч. 22)</b>		<b>ОК 6</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>	<b>ОК 7</b>
		<b>24</b>	<b>ОК 8</b>

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>48</b>	<b>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</b>
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Тактика нападения, тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе, ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Виды передвижения с мячом без мяча, развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств, техника защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, техника нападения – бросок мяча с разного расстояния передача мяча различными способами, тактика нападения, тактика защиты, коллективные, индивидуальные действия в защите, борьба против заслонов, выбор места, позиционное нападение, быстрый прорыв, отвлекающие действия при атаке корзины, групповые и командные действия. Развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств. Развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств	<b>24</b>	
	<b>Практическая работа (в т. ч. 22)</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения, упражнения «ведения-2 шага-бросок, техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, применение правил игры в баскетбол в учебной игре, совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста, совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре, развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств. Развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств.	<b>24</b>	
	<b>Практическая работа (в т. ч. 22)</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>24</b>	

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного</i>		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>72</b>	<b>ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
<b>Тема 3.1 Техника беговых упражнений, техника бега на короткие дистанции, техника бега на средние дистанции</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Тематика практических занятий</i></p> <p>Техника старта, стартового разбега, финиширования, Бег на короткие и средние дистанции с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Бег 30 метров с хода, бег 30 метров с места, 60 м. 100 м. 300м. 500м. эстафетный бег 4x100, 4x400, передача эстафетной палочки в зоне 20-метров на время, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, развитие скоростных качеств, выносливости, силовых качеств.</p> <p><i>Практическая работа (в т. ч. 34)</i></p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p>	<b>36</b>	
		<b>36</b>	
<b>Тема 3.2 Кроссовая подготовка, техника бега на длинные дистанции, технические виды</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Тематика практических занятий</i></p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл), техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 1000 м. 2000 м, 3000м. техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техника прыжка в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), метание набивного мяча из-за головы, челночный бег, круговая тренировка, подтягивание на высокой перекладине (юноши) низкая перекладина (девушки), упражнения на мышцы живота (пресс), сдача контрольных нормативов, развитие физических качеств гибкость, скоростно-силовая выносливость.</p> <p><i>Практическая работа (в т. ч. 34)</i></p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p>	<b>36</b>	
		<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация: Зачёт / Диф.зачёт</b>		<b>-</b>	
<i>Содержание учебного материала</i>		<b>168</b>	
<i>Практическая работа (в том числе)</i>		<b>156</b>	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>168</b>	
<b>Итого</b>		<b>336</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### ***Спортивное оборудование:***

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин.-4-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2015.-152 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 172 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск :Сиб.федер. ун-т, 2014. – 220 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>
4. Полиевский С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - все предусмотренные программой задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	<p><b>Методы контроля и оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> </ul>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Неудовлетворительно» - выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	