РЫЛЬСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рыльского АТК-филиала МГТУ ГА

_____ Ю.А. Будыкин

«31» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рыльск 2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 28.07.2014 г. №849.

Организация-разработчик: Рыльский авиационный технический колледж – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный технический университет гражданской авиации» (МГТУ ГА)

Программу составил:
Фесенко А.И. – преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рецензент:
Морозов И.Е. - преподаватель Рыльского АТК - филиала МГТУ ГА

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания.

Протокол № _____ от «____»_____ 2017 г.

Председатель цикловой комиссии
физического воспитания _____ Фесенко А.И.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована методическим советом колледжа.

Протокол № _____ от «____»_____ 2017 г.

Методист _____ Ковынёва Л.В.

Заместитель директора по учебной работе _____ Милюкин А.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально- экономическому циклу ППССЗ.

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

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

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

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

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

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**336**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**168**
Промежуточная аттестации *в форме зачёта в 3,5,7 семестрах и дифференцированного зачета в 4,6,8 семестрах.*	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика.	. **Практические занятия.** Бег 100 м (юн. дев.), 1000 м (юн.), 500 м (дев.); 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.) - на каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	*58*	
Тема 2. Спортивные игры.	**Баскетбол.** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра. **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	*26* *28*	
Тема 3. Гимнастика.	Упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине, кольцах, лазание по канату, опорный прыжок, вольные упражнения.	*22*	
Тема 4. Лыжная подготовка.	Техника лыжных ходов. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и неровностей на пересеченной местности. Прохождение дистанций 3000 м (дев.) и 5000 м (юн.).	*16*	
Тема 5. Атлетическая гимнастика.	Силовые упражнения на брусьях: сгибание разгибание рук в упоре, угол в упоре-держать. Упражнения на перекладине: подтягивание из виса, подъем переворотом, из виса - вис согнувшись. Силовое троеборье: жим штанги лёжа, приседания, тяга. Гиревое классическое двоеборье: толчок двух гирь (вес 16, 24 кг), рывок поочередно каждой рукой. Упражнения на тренажерах.	*18*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Скоростное пробегание отрезков 30 м, 60 м, 80 м. Стартовый разбег, финиширование, бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх. Участие в массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях. Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующего прирост в уровне развития физических качеств.	*168*	

Примечание:
1. При неблагоприятных климатических условиях учебные часы, планируемые на лыжную подготовку, использовать на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм на открытом воздухе.
2. Очередность прохождения тем может быть изменена в связи с погодными условиями и загруженностью спортивных залов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала:
- оборудования спортивного зала;
- стадиона;
- лыжной базы;
- тренажерного зала;
- наличия спортивного инвентаря (мячи, гири, брусья, перекладина, канат для лазания, кольца, гимнастические козлы, гимнастические маты, лыжный инвентарь, стойки для прыжков в высоту, планки, гранаты для метаний, тренажеры и т. д.)
- Учебно-наглядные пособия.
- Учебные пособия и методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта.– М., 2013г.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Под редакцией Г.А. Сергеева. – М., 2013.
3. Высшее образование. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Под редакцией профессора Е.С. Крючек, профессора Р.Н. Терехиной. – М., 2014.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. Под общей редакцией Г.В. Грецова и А.Б. Янковского. – М., 2014.
5. Профессиональное образование. Физическая культура. Учебник А.Л. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2002.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2005.
3. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-выполнение индивидуальных заданий по оценке уровня физической подготовленности
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- выполнение индивидуальных заданий по оценке знаний

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка освоения учебного материала

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно»

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2.

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл.1).

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2, при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица1.

Обязательные контрольные задания
(упражнения, тесты)
определения физической подготовленности

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
1.На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)	5	4	3	2	1
	16,0	16,3	16,8	17,3	18,6
2. На силовую подготовленность					
Поднимание (сед) и опускание туловища из положении лежа, ноги закреплены, руки за головой(количество раз)	50	45	38	30	22
3. На общую выносливость					
Бег 2000м (мин.,сек)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
1.На скоростно-силовую подготовку бег 100м (сек)	5	4	3	2	1
	13,4	13,9	14,2	14,6	14,9
2. На силовую подготовленность					
Подтягивание на перекладине	13	11	9	7	5
3. На общую выносливость					

Бег 3000м (мин.,сек)	12,20	13,00	13,40	14,10	14,30

Таблица 2

Средняя оценка результатов
Учебно-тренировочных занятий

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Условием к допуску аттестации обучающихся основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»), показанных в течение последнего семестра обучения. Выполнение зачетных требований контрольных упражнений осуществляется на различных соревнованиях и в процессе учебных занятий. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения обучающимся практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Приложение 1

Контрольные задания
(упражнения, тесты)
для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы.

Девушки

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег на лыжах 3 км (мин.,сек)	18,30	19,00	20,00	20,30	21,30
2.Плавание 50 м (мин.,сек)	1,05	1,12	1,20	1,30	Б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	350	340	320	300	270
	115	110	105	100	90
Метание гранаты 500гр. (м)	21	19,5	18	16	14
5. Подтягивание в висе лежа (Перекладина не высоте 100 см)	18	14	10	7	5

Юноши

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег на лыжах 5 км (мин.,сек)	25,00	26,30	27,00	28,30	30,00
2.Плавание 50 м (мин.,сек)	42,0	46,0	50,00	57,0	Б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	215	205
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	440	415	410	390	370
	140	135	130	125	120
5.Метание гранаты 700гр. (м)	36	34	32	30	27
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	5	3
7. Спортивные игры	Оценивание навыков и умений элементов игр; использование их в учебной игре, соревнованиях. Правила игры и судейства.				

Приложение 2.

Контрольные задания

(упражнения, тесты)

для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Метание гранаты (юноши).