

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__» _____ 2019 г. № ____/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ О.В.Ларионова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«Физическая культура»

Специальности:
09.02.07 «Информационные системы и программирование»

РП.ОДБ.06.09.02.07/3

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) специальностей среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель физической культуры
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована
цикловой комиссией общеобразовательного цикла
и физической культуры
Протокол № _____ « ____ » _____ 2019г.
Председатель комиссии _____ С.В. Завьялкина

УТВЕРЖДЕНА
Зам.директора по учебной работе
ГБПОУ МО ЛАТ
_____ О.В.Рыбакова
« ____ » _____ 2019 г.

Рецензенты:

С.В. Завьялкина

председатель цикловой комиссии
общеобразовательного цикла и физической культуры
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

должность

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГО по специальностям 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальностям 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	114
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация: 1 семестр – другая форма; 2 семестр – д/з	3

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 раздел. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	117	
Тема №. 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала.		<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08</i>
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	26	
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60м и 100м, эстафетный бег 4x100 м. Бег по пересеченной местности.		
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»		
	Тема практических занятий:	26	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	

	2. Практическое занятие «Изучение техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Изучение техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки. Сдача контрольного норматива: бег 100м».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение техники прыжка в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие « Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	7. Практическое занятие «Изучение техники бега на длинные и средние дистанции. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	8. Практическое занятие «Изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование».	2	
	9. Практическое занятие « Совершенствование техники бега на короткие дистанции, сдача контрольного норматива: бег 200м».	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на средние дистанции, сдача контрольного норматива: бег 800м».	2	
	11. Практическое занятие «Изучение техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	12. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции, сдача контрольного норматива: 2000м (д), 3000м (ю)».	2	
	13. Практическое занятие «Подведение итогов в теме легкая атлетика».	2	
Тема №.1.2	Содержание учебного материала	25	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08</i>
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площад-		

Спортивные игры. Баскетбол	ке. Ведение мяча		
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении		
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.		
	Тема практических занятий:	25	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол».	2	
	2. Практическое занятие «Изучение стоек и техники передвижений баскетболистов».	2	
	3. Практическое занятие «Повторение техники передвижений и стоек баскетболистов. Изучение ведения мяча в различных стойках».	2	
	4. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча в различных стойках. Изучение ведения мяча с изменением скорости, направления».	2	
	5. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча с изменением направления, скорости. Изучение техники ловли мяча».	2	
	6. Практическое занятие « Повторение техники ловли мяча. Изучение техники передачи мяча».	2	
7. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча. Изучение техники броска».	2		

	8. Практическое занятие « Совершенствование техники броска. Штрафной бросок».	2	
	9. Практическое занятие « Сдача норматива: штрафной бросок. Изучение техники броска мяча после ведения в прыжке».	2	
	10. Практическое занятие « Совершенствование техники броска мяча после ведения в усложненных условиях».	2	
	11. Практическое занятие « Повторение техники броска мяча после ведения. Сдача норматива: бросок мяча после ведения».	2	
	12. Практическое занятие « Изучение техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	13. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов».	1	
Тема №.1.3	Содержание учебного материала		<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08</i>
Гимнастика с элементами акробатики	1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	14	
	2.Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты.		
	3.Лазание по канату различными приемами.		
	4.Перекладина высокая: подтягивание в висе.		
	5.Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.		
	Тема практических занятий:	14	
	1. Практическое занятие « Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям».	2	

	2. Практическое занятие « Повторение строевых упражнений. Изучение кувырков вперед, назад».	2	
	3. Практическое занятие « Повторение кувырков назад, вперед. Изучение стойкам и переворотам».	2	
	4. Практическое занятие « Повторение стоек переворотов. Изучение технике длинного кувырка, колесо».	2	
	5. Практическое занятие « Повторение техники длинного кувырка, колесо. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота».	2	
	6. Практическое занятие «Проведение подготовительной части урока».	2	
	7. Практическое занятие «Проведение подготовительной части урока».	2	
Тема №.1.4	Содержание учебного материала		<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08</i>
Спортивные игры.	1. Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол.		
Волейбол.	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	34	
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	Тема практических занятий:	34	
	1. Практическое занятие « Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Изучение технике передвижения, основным стойкам».	2	

2. Практическое занятие « Совершенствование техники передвижения. Изучение техники передачи мяча».	2	
3. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча».	2	
4. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в движении, в парах, в тройках».	2	
5. Практическое занятие « Изучение техники приема мяча».	2	
6. Практическое занятие « Совершенствование техники приема».	2	
7. Практическое занятие « Изучение сочетания приемов техники: прием-передача. Совершенствование техники передачи мяча, приема мяча».	2	
8. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Контрольный норматив: передача мяча в парах».	2	
9. Практическое занятие « Изучение техники нижней прямой, боковой подачи.	2	
10. Практическое занятие « Совершенствование техники нижней подачи. Совершенствование техники приема мяча».	2	
11. Практическое занятие « Изучение техники верхней прямой подачи. Повторение техники приема мяча двумя руками снизу».	2	
12. Практическое занятие « Ознакомление с техникой атакующего удара».	2	
13. Практическое занятие « Ознакомление с техникой блокирования мяча».	2	
14. Практическое занятие « Совершенствование техники верхней прямой подачи. Повторение сочетания элементов: прием-передача».	2	
15. Практическое занятие « Совершенствование техники подачи мяча различными способами. Сдача норматива: подача мяча».	2	

	16. Практическое занятие « Тактические действия в волейболе: индивидуальные, групповые, командные».	2	
	17. Практическое занятие « Подведение итогов в теме волейбол».	2	
Тема №.1.5 Легкая атлетика	Содержание учебного материала.	18	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08</i>
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег.		
	2. Техника спортивной ходьбы.		
	3. Прыжки в длину с места, с разбега способом согнув ноги.		
	4. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю),		
	5. Кросс 2000м (д), 3000м (ю).		
	Тема практических занятий:	18	
	1. Практическое занятие « Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Изучение техники метания гранаты».	2	
	2. Практическое занятие « Совершенствование техники метания гранаты, сдача норматива: метание гранаты 700г (ю), 500г (д)».	2	
	3. Практическое занятие « Совершенствование техники бега на средние дистанции. Изучение техники прыжка в высоту, способом перешагивание».	2	
	4. Практическое занятие « Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивание».	2	
5. Практическое занятие « Изучение техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м».	2		
6. Практическое занятие « Повторение техники эстафетного бега 4x100м., 4x400м., повторение техники прыжка в длину с разбега».	2		

	7. Практическое занятие « Сдача контрольного норматива: бег 100м, прыжок в длину с разбега».	2	
	8. Практическое занятие « Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2	
	9. Дифференцированный зачёт «Сдача контрольных нормативов».	2	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p>

<p>профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---