



Министерство образования Саратовской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Саратовской области  
«Энгельсский политехникум»  
(ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
для специальности технического профиля  
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)  
на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования

2014г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

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

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 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.

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 282 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов; самостоятельной работы обучающегося 94 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>282</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>188</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>158</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>94</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачетов (5 зачетов по семестрам) и дифференцированного зачета (за счет часов обязательной аудиторной учебной нагрузки)</b>	<i>122</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>8</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Введение</b>	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий в образовательном процессе.	1	1	ОК.2 ОК.3 ОК.6
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов</b>	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Ценности Физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.			
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление). Средства физической «культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.	1	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
<b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование)	1	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6

	состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание рефератов, создание презентаций	4	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
<b>Раздел 2. Практический</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика: специальная физическая подготовка (СФП), общая физическая подготовка (ОФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>		
	Техника бега на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. Техника низкого, высокого стартов, стартового разгона. Техника эстафетного бега. Техника прыжков в длину с места.	2	1	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Практические (учебно-тренировочные) занятия</b> <b>СФП.</b> Равномерный бег до 15 минут (девушки), 25 минут (юноши) Специальные упражнения для совершенствования техники бега, прыжков. Повторная и переменная работа на отрезках, в упражнениях с около предельным и предельным отягощениями. Многоскоки. Метание набивных мячей весом 1-5 кг из различных положений. Круговые тренировки до 18 минут для совершенствования двигательных качеств. Эстафеты и старты из различных положений. Бег с препятствиями. Различные варианты челночного бега, низкого и высокого стартов. <b>ОФП.</b> Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, в парах, в группах. Эстафеты и старты из различных положений: в гору, с горы, по повороту. Бег с ускорениями, с изменением темпа, ритма, в сочетании с прыжками и метаниями. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения в парах, со снарядами, с предметами (палками, гантелями, гириями, скакалкой, скамейкой, набивными мячами).	16	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Контрольные упражнения</b> Бег 100 м, 500 м, 400 м, 800 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м. Прыжок в длину с места Марш-бросок 5 км, 7 км, без учета времени. Упражнения на пресс. Прыжки со скакалкой. Приседание на одной ноге («пистолет») Подтягивание на перекладине. Выход силой в упор на перекладине. Подъем переворотом в упор на перекладине. Вис согнувшись на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	18		ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов, создание презентаций по видам лёгкой атлетики.	8	3	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>		
	В случае отсутствия снега, лыжного инвентаря, возможна замена кроссовой	2	1	

	<p>подготовкой. В случае отсутствия условий может быть замена на конькобежную подготовку (обучение катанию на коньках).</p> <p>Техника попеременных, одновременных, коньковых ходов. Техника подъёма, спуска, торможения. Техника поворотов на параллельных лыжах.</p> <p>Катание на коньках.Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Подвижные игры на коньках.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>			<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>
	<p><b>Практические (учебно-тренировочные) занятия</b></p> <p>Передвижение попеременным двухшажным ходом (с палками и без палок). Передвижение бесшажным ходом – под уклон. Стартовый и основной вариант одновременного одношажного хода – по равнине, под уклон. Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Преодоление бугров и впадин. Подъёмы – скользящим шагом, полу елочкой. Повороты на параллельных лыжах, упором, переступанием. Спуски в стойках лыжника: низкой, основной, высокой. Торможение боковым соскальзыванием, плугом. Преодоление препятствий – перешагивание, пролезание, подлезание. Передвижение полуконьковым ходом (повороты переступанием по кругу, восьмеркой, по прямой). Переход с одновременного конькового хода на попеременный и наоборот.</p>	20	2	<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>
	<p><b>Контрольные упражнения</b></p> <p>для юношей – 1000, 3000, 5 000 км; прохождение дистанции 10-15 км – без учета времени, попеременная работа-5 км с ускорениями 3 - 4 раза по 200-300 метров; для девушек – 1000, 3000 км; прохождение дистанции 5-7 км – без учёта времени, попеременная работа – 3 км с ускорениями 3-4 раза по 200-300 метров.</p> <p>Бег по дистанциям на коньках: 100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и 100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки).</p>	10		<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Катание на лыжах/коньках.</p>	10	3	<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>		
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол</b></p>	<p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>	2	1	<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>
	<p><b>Практические (учебно-тренировочные) занятия.</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов в стойке баскетболиста, финты. Работа ног в защите, в нападении. Ловля, передачи, ведения, броски в поточных упражнениях сильной</p>	18	2	<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>

	<p>и слабой руками. Броски по кольцу: с места, со средней и с дальней дистанции. Бросок «крюком» с места, в движении. Борьба за отскок в защите и организация быстрого прорыва в парах, тройках. Борьба за отскок в нападении и добивании мяча в кольцо. Нападение и защита в численном большинстве 2х1, 3х2. Совершенствование защитных действий против игрока без мяча, с мячом. Взаимодействие игроков в нападении против личной защиты в парах, тройках. Учебные двусторонние игры. Комбинации с элементами техники баскетбола.</p> <p><b>Волейбол.</b> Техника безопасности игры. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя: на точность, в сочетании с различными перемещениями. Прием мяча с подачи, нападающего удара. Обучение приему мяча снизу одной в падении вперед (в сторону, перекатом через плечо). Совершенствование техники прямого атакующего удара из зоны 2 и 4. Обучение атакующему удару с укороченной передачи из зоны 3. Совершенствование игры на блоке, групповое блокирование, страховка игрока, игра в защите «углом вперед». Верхняя прямая и совершенствование ранее изученных подач из-за лицевой линии. Силовая подача. Взаимодействие игроков на площадке, доигровка. Двусторонняя игра по заданию.</p> <p><b>Футбол.</b> Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>			
	<p><b>Контрольные практические упражнения</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Штрафной бросок: количество бросков – 10. <i>Оценивается</i> – навык выполнения броска с места. <i>Методические указания:</i> при выполнении броска игроку нельзя наступать на линию штрафного броска; юноши 4-5-6 попаданий. Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3 м друг от друга (вперед и обратно считается – один раз): продолжительность – 30 секунд. <i>Оценивается</i> – надежность навыка ведения мяча с изменениями направления. <i>Методические указания:</i> при изменении направления мяча следует вести дальней рукой от препятствия; 9-8-6 раз.</p> <p>Передачи мяча в стену 2 руками от груди с расстояния 2,5 м. <i>Оценивается</i> – надежность навыка передач мяча. <i>Методические указания:</i> при выполнении передач, игрок не должен наступать на линию.</p> <p>Комбинации с элементами техники баскетбола.</p> <p>Правила судейства.</p> <p><b>Волейбол.</b> Выполнение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Выполнение чередования передачи сверху и прием мяча снизу в парах, тройках. Выполнение подачи мяча по заданию в зоны 1, 6, 5 из 5 подач. Комбинации с элементами техники волейбола. Правила судейства.</p> <p><b>Футбол.</b> Выполнение передач парах, тройках. Комбинации с элементами</p>	14		<p>ОК.2 ОК.3 ОК.6</p>

	техники футбола. Правила судейства.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов по видам, создание презентаций.	18	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Зачет</b>	2		
<b>Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	1	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Контрольные упражнения</b> Выполнение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс производственной гимнастики. Комплекс дыхательной гимнастики. Комплекс для мышц спины и позвоночника.	14		ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Практические (учебно-тренировочные) занятия</b> Физические упражнения комплекса вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты. Физические упражнения для занятий самостоятельно после рабочего дня. Туризм. Лыжные прогулки. Кросс летом, в межсезонье, зимой. Купание и плавание. Спортивные игры. Для профилактики и восстановления здоровья – занятия в спортивной секции.	10	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики	20	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Зачет</b>	2		
<b>Раздел 3. Виды спорта по выбору</b>				
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>		
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик	2	1	

<b>тренажёрах</b>	движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.			ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Практические (учебно-тренировочные) занятия</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Упражнения на тренажёрах. Техника безопасности занятий.	16	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Контрольные упражнения</b> Жим штанги лёжа. Рывок одной, двух гирь (16, 24 кг). Толчок двух гирь (16, 24 кг).	10		ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление упражнений на дополнительных занятиях по ОФП. Подготовка докладов, презентаций с подбором индивидуальных упражнений.	20	3	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 3.2. Греко-римская, вольная борьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>		
	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучение приемам самозащиты и защиты, развитие физических качеств (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).	2	1	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Практические (учебно-тренировочные) занятия</b> Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники единоборств во время самостоятельных занятий	16	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>252</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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)

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:**

Спортивный зал - размером 12x24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - 2 размером 15x5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60x40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле, лыжная база.

**Оборудование и инвентарь:**

Велотренажёры, тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, футзальные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура:учебник для студ СПО - 12-е изд.,стер.-М.:Изд.центр "Академия", 2012.
2. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысюк; под ред. Б.В. Карабухина. – Изд. 7-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.

##### **Дополнительные источники.**

Для преподавателей, студентов:

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации./ О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2010. - 47 с.

##### **Интернет ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.mosSPORT.ru>

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь</b>	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия. Прием контрольных нормативов
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия. Прием контрольных нормативов
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия. Прием контрольных нормативов
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
<b>Знать</b>	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия. Прием контрольных нормативов
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия. Прием контрольных нормативов
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях;	Реферат, КП