

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Недбаев Денис Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 12.08.2021 02:08:28
Уникальный программный ключ:
736aa53e773982480a505813486af82cff0af377

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРМАВИРСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМИР
д-р психол. наук, профессор
С.В. Недбаева
«27» *августа* 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.04 Физическая культура

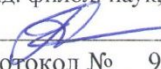
Специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника техник-программист

Форма обучения очная


Армавир - 2018 г.


РАССМОТРЕНА
на заседании предметно-цикловой
комиссии общих гуманитарных и социальных
дисциплин
Протокол № 9
от « 27 » апреля 2018 г.
Председатель ПЦК,
канд. филол. наук, доцент
 Д.И. Ишханова


ОДОБРЕНА
Заведующий кафедрой общих
гуманитарных и социальных дисциплин,
канд. филол. наук, доцент
 Д.И. Ишханова
Протокол № 9
от « 27 » апреля 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утверждённого приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 года № 804, зарегистрированного в Минюсте РФ 21 августа 2014 года № 33733

Организация-разработчик: Образовательное частное учреждение высшего образования «Армавирский социально-психологический институт»

Разработчик:  / Никифоров Ю.Б., канд. пед. наук, доцент кафедры
(подпись)
общих гуманитарных и социальных дисциплин ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»

Рецензенты:
 / Недбаев Д.Н., канд. психол. наук, доцент кафедры информационно-коммуникационных технологий, математических и естественнонаучных дисциплин ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»
(подпись)

 / преподаватель физической культуры
(подпись)
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Армавирский машиностроительный техникум»
Квалификация по диплому: преподаватель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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 в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию программы подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, имеющие лицензию на осуществление образовательной деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной 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.

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

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 учебной 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	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - Сущность и ценности физической культуры. - Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. - Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение докладов и презентаций. - Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 			
Раздел 2.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ		308	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретические сведения. - Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. - Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. - Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. - Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. 		2

		<ul style="list-style-type: none"> - Особенности физической и функциональной подготовленности. - Двигательные действия. - Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. - Подвижные игры. 		
	Практические занятия		2	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. - Подвижные игры различной интенсивности. 		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	- Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала			
	1	<ul style="list-style-type: none"> - Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. - Эстафетный бег. - Техника спортивной ходьбы. - Прыжки в длину. 		2
	Практические занятия		48	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий; - Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; - Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой; - Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой; 			

		- Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		48	
	-Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала			
	1	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 места, в движении. - Тактика игры в нападении. - Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. - Тактика игры в защите в баскетболе. - Групповые и командные действия игроков. - Двусторонняя игра.		2
	Практические занятия		30	
1	- Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; - Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. – воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми;			

	<ul style="list-style-type: none"> - Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
2	<p>Волейбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки в волейболе. - Перемещение по площадке. - Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. - Приём мяча. - Передачи мяча. - Нападающие удары. - Блокирование нападающего удара. - Страховка у сетки. - Расстановка игроков. - Тактика игры в защите, в нападении. - Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. - Групповые и командные действия игроков. - Взаимодействие игроков. - Учебная игра. 		2
Практические занятия		30	
	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; - Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми; 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
3	<p>Настольный теннис.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки игрока. - Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. - Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. - Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. - Тактика игры, стили игры. - Тактические комбинации. - Тактика одиночной и парной игры. - Двусторонняя игра. 		2
Практические занятия		28	
1	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; - Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми; - Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
Самостоятельная работа обучающихся		88	
- Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе			

	самостоятельных занятий; - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Тема 2.4. Аэробика (для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей)	Содержание учебного материала		
	1 - Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. - Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. - Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. - Упражнения со свободными весами. - Упражнения с собственным весом. - Техника выполнения упражнений. - Методы регулирования нагрузки количества повторений. - Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. - Круговая тренировка. - Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		2
	Практические занятия		16
	1 - Решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений; - Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий; -		

		воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
		Самостоятельная работа обучающихся	16	
		- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3.		ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (с учётом специфики профессиональной группы специальностей)	24	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Содержание учебного материала		
	1	- 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. - Анализ профессиограммы. - 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.		2

		<ul style="list-style-type: none"> - Прикладные умения и навыки. - Оценка эффективности ППФП. 		
		Практические занятия	6	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. - Формирование профессионально значимых физических качеств. - Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 		
		Самостоятельная работа обучающихся	6	
		- Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала		2
	1	<ul style="list-style-type: none"> - Строевая, физическая, огневая подготовка. - Строевая подготовка. - Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. - Физическая подготовка. - Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. - Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. - Преодоление полосы препятствий. - Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. - Огневая подготовка. - Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. 		

	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. - Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. - Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. - Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. - Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. - Учебно-тренировочные схватки. - Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. <p><i>Дифференцированный зачет</i></p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. 	6	
Всего:	336		

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины проходит в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, местом для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

4. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

5. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

Дополнительные источники:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы

лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Справочно – библиографические и периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №5, 2015
2. Физкультура и спорт №2, 2015
3. Физическое воспитание студентов. №3, 2015

Интернет-ресурсы

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. Официальный сайт министерства спорта российской федерации URL: <https://www.minsport.gov.ru/ministry>

2. Электронный научный журнал «Международный студенческий научный вестник», ISSN 2409-529X. Статья: влияние физической культуры на формирование личности. URL:

<https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13803>

3. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» .
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>

4. ЭБС «Издательства Лань» URL: <http://e.lanbook.com/>

5. ЭБС «Университетская библиотека online» URL: www.biblioclub.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 2., ОК 3., ОК 6.</p>	<p>Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)</p>