


Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АНО СПО «Колледж ВУиТ»

 И.А. Поленова

09 августа 2018 г.



Рабочая программа дисциплины

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

квалификация выпускника – техник по компьютерным системам

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04.

### 1.3. Цели и задачи учебной 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.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решение 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

- самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Итоговая аттестация <i>в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	Содержание дисциплины Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».	13
<b>Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».	9
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	7
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый курс – «согнув ноги», 2-ой курс – «прогнувшись», 3-ий курс – «ножницы».	4

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.).</li> <li>2. Утренняя зарядка.</li> <li>3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей».</li> </ol>	9
<b>Тема 1.5 Развитие физических качеств</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости.</li> <li>2. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.</li> </ol>	4
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка.</li> <li>2. Составление комплекса ППФП.</li> <li>3. Составление программы самообразования.</li> <li>4. Занятия по программе самообразования.</li> </ol>	15
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		
<b>Тема 3.1. Кувырок вперед</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага.</li> <li>2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.</li> </ol>	4
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка.</li> <li>2. Гимнастика в течение учебного дня.</li> <li>3. Составление комплекса ОРУ.</li> </ol>	13
<b>Тема 3.2. Кувырок назад</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два.</li> <li>2. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат.</li> </ol>	6
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка.</li> <li>2. Гимнастика в течение учебного дня.</li> <li>3. Составление комплекса упражнений для расслабления.</li> </ol>	9
<b>Тема 3.3. Стойка на</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p>	4

лопатках	1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка реферата .	4
Тема 3.4. «Мост», стойка на голове (юноши)	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению. 2. Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. 3. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятия по программе самообразования.	9
Тема 3.5. Акробатическая комбинация	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение акробатической комбинации.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	7
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		
Тема 4.1. Перемещения	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4
Тема 4.2. Передача мяча	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	4

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	11
<b>Тема 4.3. Подача мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	6
<b>Тема 4.4. Нападающий удар</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятия по программе самообразования.	4
<b>Тема 4.5. Прием мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением.	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	6
<b>Тема 4.6. Блокирование</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники блокирования.	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление программы самообразования. 2. Занятия по программе самообразования.	4
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	6



	3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	
<b>Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	4
<b>Тема 5.3. Одновременный одношажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	6
<b>Тема 5.4. Одновременный двухшажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	4
<b>Тема 5.5. Переход с одного хода на другой</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с	11

	попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4
<b>Тема 5.6. Преодоление подъемов</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4
<b>Тема 5.7. Спуски</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2
<b>Тема 5.8. Торможения</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2
<b>Тема 5.9. Повороты в движении</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без	9

	учета времени.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	2
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		
<b>Тема 6.1. Ведение мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. 3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	4
<b>Тема 6.2. Бросок мяча в корзину</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.	9
<b>Тема 6.3. Ловля и передача мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной, двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. 2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.	2
<b>Тема 6.4. Овладение мячом и противодействие</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.	2
<b>Итого:</b>		<b>336</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### Оборудование и технологическое оснащение:

Сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки 6 шт, обручи 4 шт, мячи (ф/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные-2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата  
Стрелковый тир электронный

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2006. - 237 с. Кол-во экз. 5.

##### 3.2.2. Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013. – 132с.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009. – 154с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012. – 254с.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012. – 176с.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014. – 165с.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010. – 143с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011. – 198с.

#### 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.

<b>Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>знать</i> : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение контрольных нормативов. Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата, тестирование.