

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА
ОГСЭ.04 Физическая культура**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии ФГОС по специальностям СПО:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основного профессиональной образовательной программы: является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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 учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

код	Наименование результата обучения
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, команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 285 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;
самостоятельной работы обучающегося 95 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	285
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
контрольные работы (контрольные нормативы)	14
практические работы	114

Самостоятельная работа	95
в том числе:	
составление комплексов упражнений, закрепление различных спортивных техник, посещение спортивных секций и др.	95
Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.

Тема 1.3. Эстафетный бег.

Тема 1.4. Бег на средние дистанции.

Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.

Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.

Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.

Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на внимание, висы и упоры.

Тема 4.2. Упражнения для коррекции нарушений осанки и зрения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.

Раздел 5. Оценка уровня физического развития

Тема 5.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.

Тема 5.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Технические средства обучения:

1. компьютер с лицензионным программным обеспечением;
2. многофункциональный принтер;
3. музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала и спортивной площадки:

4. гантели;
5. гири;
6. баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
7. скакалки;
8. гимнастические коврики;
9. скамейки;
10. секундомеры;
11. ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГУ «ФИРО». – 2-е изд, испр. и доп.-М.: Издательство «Академия», 2017 г.

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КНОРУС, 2015 г.
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

Электронный ресурс:

1. www.salomon.ru
2. www.adidas.ru
3. www.brooks.ru
4. www.craft.ru
5. www.mizuno.ru
6. www.mikasa.ru
7. www.atemi.ru
8. www.puma.ru
9. www.sport.ru
10. www.fizkulturaisport.ru

**Обязательные тесты определения технической
подготовленности студентов по спортивным играм**

п\п	Разделы (контрольные упражнения)	2 курс	3 курс	4 Курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение - 2шага- бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	
	передачи 2-мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8		
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)			тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20

п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	2730"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	1730"	15'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ног» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин. сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин. сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин. сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (р ^{аз})	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин. сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в техникум и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.