

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
« 31 » _____ 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Сызрань, 2019

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель  Е.В.Котова

« 31 » май 2019 г.

Составитель:

Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «28» июля 2014 г. № 849

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5	Приложение 1	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

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;

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 476 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 238 часов;

– самостоятельной работы студента 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	238
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, дополнительные занятия по видам спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	238
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		88		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт 4. ОФП, повторный бег 100м,400м	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на силу. 2. Беговые задания	4		
Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	8		
Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.	8		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	8		
Тема 1.4 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Прием, передача эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность (2курс) - особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для юношей и девушек (3курс) - причины изменения общего состояния в период сессии (4курс) - возрастные изменения состояния здоровья (5курс)	8		
Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Техника бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	12		
Тема 1.6 Контрольный	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие:	4		

норматив на дистанции 2000м, 3000м	1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость 2. Игровые задания с теннисным мячом	4		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		52		
Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом	8		
Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе	8		

Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи (2курс) - организация занятий физическими упражнениями различной направленности (3курс) - психофизическая характеристика будущей производственной деятельности (4курс) - режим и объем двигательной активности (5курс)	6		
Тема 2.4 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила проведения игр по баскетболу. 2. Беговые задания, прыжки. 3. Игровые задания с мячом	4		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		92		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игры по упрощенным правилам	4		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - рациональное питание с учетом профессии (2курс) - врачебный контроль, его содержание (3курс) - критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления (4курс) - факторы, динамика работоспособности в учеб. году (5курс)	4		
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности (2курс) - самоконтроль, методы, показатели (3,4курс) - достижения спортсменов колледжа в соревнованиях (5курс)	8		
Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. 2. Зачетные задания	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5мин. 2. Нормативы по специальной подготовке. 3. Нормативы по ОФП	8		

Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра	14		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Специальная подготовка по баскетболу. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	14		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2курс) - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля (3,4,5курс)	2		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5мин.	2		

	2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе			
Тема 3.6 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - правила подбора лыжного инвентаря, техника конькового хода (2 курс) - организация, проведение лыжных соревнований (3курс) - виды лыжного спорта, современные Олимпийские игры (4курс) - виды лыжного спорта в г. Сызрани, зимние Олимпийские игры (5курс)	8		
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16		
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Выступления, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	8		
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		108		
Тема 5.1	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3

Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые, прыжковые задания 2. Упражнения с мячом	8		
Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	8		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	4	репродуктивный	ОК 3,6
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	4		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщения по теме: - влияние экологических факторов и наследственности на здоровье (2курс) - использование аутотренинга для повышения работоспособности (3курс) - признаки утомления, правила коррекции фигуры (4курс) - спортивные организации г. Сызрани (5курс)	4		
Тема 5.4 Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения	14		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по специальной подготовке. 3. Нормативы по ОФП.	14		
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - вред и профилактика алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4курс), - меры профилактики простудных заболеваний (5курс)	6		
Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП.	6		

	2. Двусторонняя игра. 3. Теоретические сведения			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	6		
Тема 5.6 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища	8		
РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА		44		
Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на скакалке 2. Ознакомиться с программой комплекса ГТО	8		
Тема 6.2 Техника	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие:	4		

общеразвивающих упражнений (ОРУ)	1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс ОРУ	4		
Тема 6.3 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Комплексы ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком	6		
Тема 6.4 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом,	4		

	статическом режимах, методом повторных непредельных усилий			
РАЗДЕЛ 7 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		76		
Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	12		
Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП	6		
Тема 7.3 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Техника и методика развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 4. Теоретические сведения.	6		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет-ресурсы и дополнительную справочную литературу ознакомиться с теоретическими сведениями о системах оздоровительного бега, о мерах профилактики простудных заболеваний (3курс), травматизма (4курс). 2. Выполнить зачетные задания	6		
Тема 7.4 Зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Оздоровительный бег по выбранной системе	12		
Тема 7.4 Дифференцированн ый зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по основам физического воспитания (5курс)	2		
Всего часов		476		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основная литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под

общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015- 312с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013г.240с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-na5.ru/>

Дополнительная литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 25с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – устный ответ на практических занятиях – отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных нормативов – зачет – дифференцированный зачет
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка – выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции – делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий – работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся – формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Игры в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 3, ОК 6
2.	Лыжная подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК2, ОК 3, ОК 6
3.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК2, ОК 3, ОК 6
4.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	8	Деловая игра	ОК2, ОК 3, ОК 6

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

«Сызранский политехнический колледж»

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

представленной в ЦК ОГСЭ

преподавателем физической культуры Толмачевой С.Н.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
Экспертиза оформления титульного листа и оглавления			
1	Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС и УП	+	
2	Название колледжа соответствует названию по Уставу	+	
3	На титульном листе указан учебный цикл, код и наименование специальности	+	
4	Оборотная сторона титульного листа заполнена	+	
5	Нумерация страниц в «Содержании» верна	+	
Экспертиза раздела 1 Паспорт программы учебной дисциплины			
6	Раздел 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» имеется	+	
7	Наименование программы дисциплины совпадает с наименованием на титульном листе	+	
8	Пункт 1.1 «Область применения программы» заполнен	+	
9	Пункт 1.2 «Место дисциплины в структуре ПССЗ» заполнен	+	
10	Пункт 1.3 «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины» заполнен	+	
11	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС	+	
12	Вариативная часть отражена (при наличии)	+	
13	ПК, на которые ориентировано содержание дисциплины, указаны	+	
14	ОК, формируемые в процессе изучения дисциплины, указаны	+	

15	Подстрочные надписи удалены	+	
16	Пункт 1.4 «Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины» заполнен	+	
17	Указанное количество часов в графе «Итого» соответствует учебному плану	+	
Экспертиза раздела 2 Структура и содержание учебной дисциплины			
18	Раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины» имеется	+	
19	Пункт 2.1 «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен	+	
20	Таблица 2.2 «Тематический план и содержание учебной дисциплины» заполнена	+	
21	Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
22	Объем обязательной аудиторской нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
23	Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1. и 2.2. совпадает	+	
24	Объем в часах имеется во всех ячейках	+	
26	Перечислены виды самостоятельной работы студентов, сформулированные через деятельность	+	
27	Сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке	+	
28	В таблице 2.2. все графы и строки заполнены	+	
Экспертиза раздела 3. «Условия реализации программы дисциплины»			
29	Раздел 3. «Условия реализации программы дисциплины» имеется	+	
30	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» заполнен	+	
31	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» заполнен в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению литературы	+	
32	В пункте 3.2. указаны информационные основные и дополнительные источники для студентов и преподавателя	+	
33	В списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет	+	
Экспертиза раздела 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»			
34	Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» имеется	+	
35	Наименование знаний и умений совпадает с указанными в п. 1.3.	+	
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ			
	Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу	+	

Разработчик программы  /Толмачева С.Н.
Подпись

Методист  /Мустафина Е.В.
Подпись

« 28 » 05 2019 г.

« 28 » 05 2019 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

«Сызранский политехнический колледж»

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

представленной в ЦК ОГСЭ

преподавателем физической культуры Толмачевой С.Н.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	заключение отсутствует	
Экспертиза раздела 1. «Паспорт программы учебной дисциплины»					
1	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС (в т.ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)	+			
2	В пункте 1.3. указаны ПК и ОК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины	+			
3	Вариативная часть содержит требования к результатам освоения дисциплины (при наличии)	+			
Экспертиза раздела 2. «Структура и содержание учебной дисциплины»					
4	Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	+			
5	Тематика лабораторных работ и/или практических занятий соответствует формируемым умениям и ориентирована на подготовку к овладению ПК в профессиональном модуле	+			
6	Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе	+			
7	Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения дисциплины («уметь», «знать»)	+			
8	Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно	+			
9	Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно	+			

10	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям	+			
11	Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала	+			
12	Объем и содержание лабораторных работ и практических занятий определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям	+			
13	Примерная тематика курсовых проектов соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины (если в программе дисциплины предусмотрен курсовой проект)	+			
Экспертиза раздела 3. «Условия реализации программы дисциплины»					
14	Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины	+			
15	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины	+			
16	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники	+			
17	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны	+			
18	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебной дисциплины	+			
19	Информационные источники указаны с учетом содержания дисциплины	+			
Экспертиза раздела 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»					
20	Основные показатели оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоения знаний	+			
21	Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации	+			
22	Формы и методы контроля и оценки позволяют оценить степень освоения умений и усвоения знаний	+			
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)		да	нет		
Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению		+			
Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке					
Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению					

Замечания и рекомендации эксперта по доработке: _____

Разработчик программы  / Толмачева С.Н.

Председатель ЦК  / Котова Е.В.

« 29 » 05 Подпись 2019 г.

« 29 » 05 Подпись 2019 г.