

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

(очная форма обучения)

09.02.01.ОГСЭ.04

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО): 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНА Цикловой комиссией дисциплин специальностей	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы
Председатель цикловой комиссии Е.В. Степанова <i>01.09.2023</i>	Заместитель директора по учебной работе М.Н. Венедиктова <i>01.09.23</i>



1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Цель:

- формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- формирование физической культуры личности студентов;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту;
- формирование осознанной потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических и психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила профилактики травматизма;
- проводить приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;
- демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :

- что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;
- основные критерии, определяющие здоровье человека;
- факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- влияние биологических ритмов на работоспособность человека;
- о правильном, видовом, полноценном питании;
- о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
- о переутомлении и самоконтроле.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

Объем образовательной программы - 336 часов, в том числе:

практических занятий - 168 часов

самостоятельной работы - 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	0
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
		II-III-IV курс	
1	2	3	4
Теоретический раздел. <i>Теоретические основы физической культуры</i>		-	
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Занятие 1. Основы здорового образа жизни	-	
Практический раздел.		168	
Тема 2. Легкая атлетика – самый массовый вид физического воспитания	Занятие 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10x10 м, бег на 60 и 100 м, бег на 400 м	10	2
	Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 1000 м, 2000 м в среднем темпе и с ускорениями	10	2
	Занятие 3. Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (500 г) на дальность и в цель, прыжки со скакалкой	8	2
	Занятие 4. Изучение элементов атлетической гимнастики: подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, статическое упражнение «Планка»	10	2
	Занятие 5. Изучение упражнений для развития мышц плечевого пояса, мышц голени, передней и задней поверхности бедра, комплекс упражнений с гирями 16 кг (рывок), упражнения с резиновым эспанде-	16	2

	ром, прыжки в длину с места и с разбега		
	Занятие 6. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности на выносливость, дистанция 3000 м	10	2
Самостоятельная работа обучающихся	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км, 2км, 3км, развитие скоростно-силовых качеств, бег на 60, 100 м.	36	
	Занятия на силовых тренажерах, упражнения с отягощениями в гимнастическом зале	20	
Тема 3 Лыжная подготовка	Занятие 1. Попеременный двушажный классический ход, одновременный одношажный классический ход, передвижения по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	8	2
	Занятие 2. Изучение техники одновременного бесшажного классического хода. Прохождение тренировочной дистанции 2 км-девушки, 3км-юноши	8	2
	Занятие 3. Развитие силы, выносливости, попеременный двушажный классический ход. Передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	10	2
	Занятие 4. Изучение техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 3 км	8	2
	Занятие 5. Изучение техники одновременного двушажного конькового хода, прохождение тренировочной дистанции 3 км в среднем темпе	8	2
	Занятие 6. Изучение техники преодоления подъемов елочкой, лесенкой. Прохождение тренировочной дистанции 3 км коньковым ходом	8	2
	Занятие 7. Изучение техники прохождения поворотов при спуске в средней и низкой стойке, прохождение тренировочной дистанции 5 км по пересеченной местности	8	2
Самостоятельная работа обучающихся	Бег на лыжах по пересеченной местности классическим ходом на дистанцию до 3 км. Бег на лыжах по освещенной лыжной трассе коньковым ходом до 5 км	50	

	Участие в массовых спортивных мероприятиях, контрольных тренировок и соревнованиях различного уровня	6	
Тема 4. Спортивные игры	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру, тактика игры в нападении и защите, двусторонняя игра в составе команды	14	2
	Занятие 2. Ведение мини-футбольного мяча, остановка летящего мяча, удар ногой по мячу, тактика игры в защите и в нападении, двусторонняя игра в составе команды	8	2
	Занятие 3. Поддача волейбольного мяча, прием волейбольного мяча сверху и снизу, нападающий удар, двусторонняя игра в составе команды	10	2
	Занятие 4. Поддача и прием теннисного шарика, владение ракеткой, изучение технических приемов, обучение правилам игры в настольный теннис, двусторонняя игра в одиночном и парном разряде	10	2
Самостоятельная работа обучающихся	Спортивные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе в составе команды	56	
Контрольный раздел	Занятие 1 Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по лыжной подготовке	2	
	Занятие 2 Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по легкоатлетической и силовой подготовке	2	
Итого часов		168	
Всего		336	
Самостоятельная работа		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительные (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

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу, флорбол;
- лыжная трасса
- столы для игры в настольный теннис
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки
- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- гири 16 кг, гантели разных весов
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», Москва «Физкультура и спорт» 2006 г.
2. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», Москва, Альфа-М, 2006 г.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа 2002 г.
4. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;- объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;- характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;- соблюдать правила профилактики травматизма;- проводить приёмы страховки и само-страховки во время занятий физическими упражнениями;- проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;- демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей.	<ul style="list-style-type: none">- анализ посещения практических занятий по изучаемым темам;- полноту и качество выполнения учебной программы;- культура поведения и взаимодействие в коллективе во время учебных занятий;- тестирование и сдача контрольных нормативов по итогам обучения;- написание реферата по предложенным преподавателем темам для освобождённых от практических занятий по физкультуре учащихся.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении заданий</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения учебных задач.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении заданий различной направленности</i>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении учебных заданий</i>
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- нахождение и использование информации для эффективного выполнения поставленных задач	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении поставленных задач</i>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на семинарских и зачётных занятиях при демонстрации итогов самостоятельной работы</i>
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях</i>

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на семинарских занятиях при выполнении работ в мини-коллективах.</i>
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- планирование обучающимся повышения личностного и квалификационного уровня.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении индивидуальных заданий.</i>
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении заданий.</i>
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении заданий.</i>

Проверку знаний и умений обучающихся, а, следовательно, и степень формирования общих и профессиональных компетенции в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» целесообразно осуществлять с помощью следующих форм и методов контроля:

- анализ посещения практических занятий по изучаемым темам;
- полноту и качество выполнения учебной программы;
- культура поведения и взаимодействие в коллективе во время учебных занятий;
- тестирование и сдача контрольных нормативов по итогам обучения;
- написание реферата и его презентация по предложенным преподавателем темам для освобождённых от практических занятий по физкультуре учащихся.

На каждом практическом занятии необходимо создавать условия для проведения анализа собственной деятельности (рефлексии) обучающимися, отвечая на вопросы «Что получилось?», «Что не получилось?», «Почему не получилось?», «Что необходимо сделать, чтобы добиться лучших результатов?».