

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

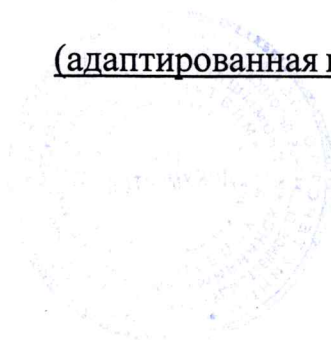
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
(очная форма обучения)

(адаптированная программа)



09.02.01.СГ.04

2023г.

Рабочая адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 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 комиссии общеобразовательных дисциплин	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Протокол № _____ От _____ Председатель цикловой комиссии _____ Е.В. Степанова	Заместитель директора техникума по учебной работе _____ М.Н. Венедиктова.



СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» (СГ.04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа	6
практические занятия	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в каждом учебном семестре	

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
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: практические занятия	64	репродуктивный
	Занятие 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10x10 м, бег на 60 и 100 м, бег на 400 м	10	
	Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 1000 м, 2000 м в среднем темпе и с ускорениями	10	
	Занятие 3. Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (500 г) на дальность и в цель, прыжки со скакалкой	8	
	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	
	Занятие 5. Изучение упражнений для развития мышц плечевого пояса, мышц голени, передней и задней поверхности бедра, комплекса упражнений с гириями 16 кг (рывок), упражнения с резиновым эспандером, прыжки в длину с места и с разбега	16	
Самостоятельная работа обучающихся	Занятие 6. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности на выносливость, дистанция 3000 м	10	продуктивный
	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км, 2км, 3км, развитие скоростно-силовых качеств, бег на 60, 100 м.	2	

Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: практические занятия	58	
Самостоятельная работа обучающихся	Занятие 1. Попеременный двухшажный классический ход, одновременный одношажный классический ход, передвижения по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	8	репродуктивный
	Занятие 2. Изучение техники одновременного бесшажного классического хода. Прохождение тренировочной дистанции 2 км-девушки, 3 км-юноши	8	
	Занятие 3. Развитие силы, выносливости, попеременный двухшажный классический ход. Передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	10	
	Занятие 4. Изучение техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 3 км	8	
	Занятие 5. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода, прохождение тренировочной дистанции 3 км в среднем темпе	8	
	Занятие 6. Изучение техники преодоления подъемов елочкой, лесенкой. Прохождение тренировочной дистанции 3 км коньковым ходом	8	
	Занятие 7. Изучение техники прохождения поворотов при спуске в средней и низкой стойке, прохождение тренировочной дистанции 5 км по пересеченной местности	8	
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	2	продуктивный
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала: практические занятия	42	
	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	репродуктивный
	Занятие 2. Ведение мини-футбольного мяча, остановка летящего	8	

	мяча, удар ногой по мячу, тактика игры в защите и в нападении, двусторонняя игра в составе команды		
	Занятие 3. Подача волейбольного мяча, прием волейбольного мяча сверху и снизу, нападающий удар, двусторонняя игра в составе команды	8	репродуктивный
	Занятие 4. Подача и прием теннисного шарика, владение ракеткой, изучение технических приемов, обучение правилам игры в настольный теннис, двусторонняя игра в одиночном и парном разряде	12	
Самостоятельная работа обучающихся	Спортивные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе в составе команды	2	продуктивный
Контрольный раздел	Занятие 1 Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по лыжной подготовке	2	репродуктивный
	Занятие 2 Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по легкоатлетической и силовой подготовке	2	репродуктивный
Итого часов		168	
Самостоятельная работа		6	
Всего		174	

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. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022.

2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020.

3. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 класс: учебник: базовый уровень/ В.И.Лях. М.:— Просвещение, 2023.

Интернет-ресурсы:

1. Журнал Физкультура и спорт в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: vk.com/http://academy-of-sports.ru.

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 24.09.2025).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения		
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики предупреждения и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	- результат выполнения упражнения, теста; - техника выполнения упражнения; - полнота ответа на поставленный вопрос; - выводы и обобщения работы, реферата, проекта	- наблюдение за ходом выполнения практических заданий по итогам обучения; - мониторинг участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий; - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол
Знания:		
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- полнота ответа на поставленный вопрос; - выводы и обобщения выполнения теста, работы, реферата, проекта	- устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий; - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол