

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

09.02.01.СГ.04

2024 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 социально-экономических дисциплин и дисциплин права	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы
Протокол № <u>01</u> от <u>02.09.2024</u> Председатель цикловой комиссии  Е.В.Степанова	Заместитель директора по учебной работе  М.Н. Венедиктова



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
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	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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	<ul style="list-style-type: none">– организовывать работу коллектива и команды;– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none">– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">– 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)	174
в том числе:	
лекции	0
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
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	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: практические занятия	70	
	Занятие 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10x10 м, бег на 60 и 100 м, бег на 400 м	10	репродуктивный
	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	10	
	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»	12	
	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 эспандером, прыжки в длину с места и с разбега	16	
	Занятие 6. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности на выносливость, дистанция 3000 м	10	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км, 2км, 3км, развитие скоростно-силовых качеств, бег на 60, 100 м. Занятия на силовых тренажерах, упражнения с отягощениями в гимнастическом зале	2	репродуктивный

Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: практические занятия	60	
	Занятие 1. Попеременный двушажный 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, 3км-юноши	8	
	Занятие 3. Развитие силы, выносливости, попеременный двушажный 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 двушажного 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	репродуктивный
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала: практические занятия	40	
	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	10	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. Поддача волейбольного мяча, прием волейбольного мяча сверху и снизу, нападающий удар, двусторонняя игра в составе команды	10	репродуктивный
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе в составе команды	2	репродуктивный
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
Всего		174	

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: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2023.

2. Залетаев И.П., Зотов А.П. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования, — М.: Физкультура и спорт 2006.

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 (10.06.2024).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения: 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 профессии/ специальности организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p>
<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированно го зачёта</p>

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	тема 3	<ul style="list-style-type: none"> – защита презентации/доклада-презентации – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	темы 1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> – защита реферата, проекта – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

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?».