

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
социально - гуманитарных дисциплин и
МДК

Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева
Протокол № 9 от «20» мая 2021 г.

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
протокол № 9 от «28» мая 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы /09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА, утвержденного приказом МОН РФ от 28 июля 2014 г. N 849, зарегистрированного Минюстом РФ(регистрационный N 33748 от 21 августа 2014г.)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-технологический техникум»

Разработчик: М.В. Погорелова М.В. Погорелова, преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

Рецензенты:

И.В. Кондратюк И.В. Кондратюк, старший преподаватель

физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт».

И.Н. Маликова И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель».



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы /09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА в СПО, в рамках реализации ОПОП СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина "Физическая культура" является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 12	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, которые необходимы для освоения данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с ОПОП.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 166 часов (2 часа в неделю);

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов самостоятельной работы обучающегося 168 часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено два часа вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Тема огневая подготовка изучается на дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная нагрузка	168
в т.ч. в форме практической подготовки	166
Практические занятия	166
Лекции	2
<i>Самостоятельная работа обучающегося²</i> (всего)	168
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в спортивном клубе, в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2

	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p>		
	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 	8	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		326	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		2

Общая физическая подготовка	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания</p> <p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции. 		
Тема 2. 2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		2

	<p align="center"><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции. 3. Техника бега по прямой и виражу. 4. Техника бега на стадионе и пересечённой местности. 5. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 6. Прыжки в длину. Изучение техники бега на средние дистанции. 7. Совершенствование прыжка в длину. Бег на короткие дистанции. 8. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции. Изучение техники метания гранаты. 9. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину, в метании гранаты. Кроссовая подготовка. 	18	
	<p align="center">Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции. 	48	
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала		
2.3.1. Баскетбол	<p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p align="center"><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. 2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. 6. Групповые и командные действия игроков. 	12	2

2.3.2. Волейбол	<p>Двусторонняя игра. Зачет.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. 2. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 3. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. 4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. 5. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 	10	
2.3.3. Настольный теннис	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>*В виду проведения городских, краевых, и зональных соревнований по баскетболу, волейболу и настольному теннису часы перераспределены на эти виды спорта, не касаясь гандбола, бадминтона и футбола.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 2. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. 3. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. 	10	

	<p>4. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>5. Настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	90	
Тема 2.4.Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	Содержание учебного материала		
	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зигзаг», «сложение», «блок-метод».</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий</p>	6	2

	<p>аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использования в процессе физкультурных занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. Вольные упражнения. Техника выполнения элементов акробатики.</p> <p>2. Комплекс упражнений гимнастической зарядки. Опорный прыжок.</p> <p>3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок. Дев. - козел, юн. - конь.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий в спортивном клубе и в секции.</p> <p>*В виду климатических условий из тем 2.5, 2.6 лыжная подготовка и плавание часы распределены на тему 2.3.</p>	16	
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы</p>		4	

специальностей /профессий)			
Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><u>Практические занятия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 		2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	4	
<p>Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p><i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><i>Физическая подготовка.</i> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.</p> <p>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p><i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>		2
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>2. <i>Физическая подготовка.</i> Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. Зачет.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	2	
Раздел 2(3 курс)		70	
Тема 2.1. Легкая атлетика	<p>1. Тренировка в беге с низкого старта. Тренировка прыжка в длину с разбега.</p> <p>2. Тренировка в беге с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега</p> <p>3. Развитие скоростной выносливости. Общая</p>	20	

	<p>физическая подготовка.</p> <p>4. Легкоатлетический кросс. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Укрепляющие упражнения.</p> <p>5. Совершенствование техники прыжка в высоту. Тренировка прыжка в длину.</p> <p>6. Совершенствование прыжка в длину. Бег на короткие дистанции.</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции. Общая физическая подготовка.</p> <p>8. Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>9. Совершенствование техники метания гранатой. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину.</p> <p>10. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Сдача контрольных нормативов в беге: дев. - 2000 м. , юн. - 3000 м.</p>		
Тема 2.2. Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка элементов игры в баскетбол: ведение мяча на месте, в движении. Передача одной рукой от плеча, бросок в кольцо после передачи мяча. 2. Отработка элементов игры: передачи двумя руками от груди, над головой. Броски в кольцо одной рукой от плеча. 3. Передвижение в защитной стойке. Броски одной рукой. Повторение правил игры. 4. Броски в кольцо со средней дистанции. Ловля и бросок мяча, отлетевшего от щита. 5. Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Зачет. 6. Игровые ситуации, штрафные броски, учебная двусторонняя игра. 7. Прием контрольных нормативов. 	14	
Тема 2.3. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование элементов игры в волейбол: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. 2. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча. 3. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Поддача мяча сверху. 4. Техника игры в защите. Разучивание одиночного блока. Розыгрыш мяча на «3». 5. Совершенствование техники выполнения элементов игры. Поддача мяча. Разучивание двойного, тройного блока. 6. Повторение правил игры. Учебная игра. 7. Прием контрольных нормативов. 	14	

<p>Тема 2.4. Настольный теннис</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники держания ракетки. Технические приемы «толчок, подрезка». Тренировочные игры. 2. Подводящие упражнения. Совершенствование технических приёмов «накат, толчок, подрезка». Свободная игра 1:1 ОФП. 3. Настольный теннис. Общая физическая подготовка. 4. Стойки и перемещение. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. 5. Разучивание техники игры слева и справа, тренировочная игра. 6. Сдача контрольных нормативов. 	<p>12</p>	
<p>Тема 2.5. Аэробика (гимнастика для девочек) и атлетическая гимнастика(для юношей)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вольные упражнения «дев», упражнения на тренажерах для мышц груди и живота, пресс «юноши». 2. Вольные упражнения. Опорный прыжок. 3. Сдача контрольных нормативов в вольных упражнениях, опорный прыжок. Дев. - козел, юн. - конь. 	<p>6</p>	
<p>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Броски, подсежки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. 2.Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Зачет. 	<p>4</p>	
<p>Раздел 3. (4 курс)</p>		<p>36</p>	
<p>Тема 3.1. Легкая атлетика</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка в беге с высокого, низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места. 2. Тренировка прыжка в длину. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. 3. Сдача контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. 4. Сдача контрольных нормативов в метании гранаты. Кроссовая подготовка. 5. Сдача контрольных нормативов в прыжках в длину. Сдача контрольных нормативов в беге 800м и 1000м. 	<p>10</p>	

Тема 3.2. Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач двумя руками от груди, над головой. Штрафные броски, броски со средней дистанции. Повторение правил игры. 2. Передвижение в защитной стойке. Броски после передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Судейство учащимися. 3. Прием контрольных нормативов. 	6	
Тема 3.3. Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка элементов игры: подачи мяча верхняя, боковая, нижняя. Подводящие упражнения. 2. Отработка элементов игры: прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Розыгрыш мяча на «3». 3. Сдача контрольных нормативов. 	6	
Тема 3.4. Настольный теннис	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники игры слева и справа, тренировочная игра. Общая физическая подготовка. Зачет. 2. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Технические приемы «Толчок, подрезка», свободная игра 1:1 СФП. 3. Прием контрольных нормативов. 	6	
Тема 3.5. Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника кувырка вперед, назад. Страховка при падениях вперед, назад. Строевые и порядковые упражнения на месте, в движении. 2. Прием контрольных нормативов. 	4	
Тема 3.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1.Преодоление полосы препятствий. 2.Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре. <p>Дифференцированный зачет.</p>	2 1 1	
Всего:		336	

Организационно-методические рекомендации:**Распределение учебных часов***на различные темы программы*

№ п/п	Темы:	Максимальн ое количество часов	В том числе		Самостоя тельная работа студентов
			Практичес кие	Аудиторн ые	
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10		2	8
2	Лёгкая атлетика	96	48		48
3	Спортивные игры:				
	баскетбол	64	32		32
	волейбол	60	30		30
	настольный теннис	56	28		28
4	Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика(для юношей)	32	16		16
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка/Военно – прикладная физическая подготовка.	18	12		6
	Итого	336	166	2	168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованного раздевалкой с душевой кабиной, открытой спортивной площадкой.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Для ППФП имеется стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия», 2017, 320 с.
2. Бишаева А.А.. Физическая культура, Москва, Академия. 2020 (www.academia-moscow.ru) ЭБС.
3. Бишаева А.А., Физическая культура, Москва, Академия., 2020 год

Дополнительные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

3.3 Требования к организации образовательного процесса

При изучении дисциплины обучающимися должны быть освоены компетенции ОГСЭ.04. ОК 2, ОК3, ОК6.

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 и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Исходя из данной программы, студенты в течение обучения проходят одни и те же темы, с ежегодным изменением нормативов, в зависимости от возраста.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ³	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (гимнастика девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши).</p>

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010 г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы/09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА.

В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 2.* Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 3.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)* (разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группы специальностей/профессий). Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1.* Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. *Тема 2.1.* Общая физическая подготовка. *Тема 2.2.* Лёгкая атлетика. *Тема 2.3.* Спортивные игры. *Тема 2.4.* Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей). *Тема 3.1.* Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов. *Тема 3.2.* Военно – прикладная физическая подготовка.

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

В разделе 3 студенты узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рецензент:

Старший преподаватель ФГБОУ
ВО АГПУ



И.В. Кондратюк

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы утвержденной ФГУ ФИРО, 2010 г., на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы/09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА. В результате изучения программного материала, обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- об основах здорового образа жизни.

Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 2.* Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. *Раздел 3.* /профессий). Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1.* Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. *Тема 2.1.* Общая физическая подготовка. *Тема 2.2.* Лёгкая атлетика. *Тема 2.3.* Спортивные игры. *Тема 2.4.* Аэробика (гимнастика для девушек) и атлетическая гимнастика (для юношей). *Тема 3.1.* Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов. *Тема 3.2.* Военно – прикладная физическая подготовка.

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических

качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

В разделе 3 студенты узнают о значении психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности, социально-экономической обусловленной необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Приобретают прикладные умения и навыки при подготовке к прикладным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы по профессии (специальности) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире



И.Н.Маликова