

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

2023

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин и
МДК
Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева
Протокол № 10 от «18» мая 2023 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 9 от «30» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана 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 Министерства просвещения Российской Федерации
от 25.05.2022 №362, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный
№ 69046 от 28.06.2022г)

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико-
технологический техникум» (далее ГБПОУ КК АМТТ)

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

Рецензенты:

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»

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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, 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.

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
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР8 ЛР9 ЛР10 ЛР11 ЛР12	Уметь: 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; взаимодействовать с коллегами.	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

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:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 162 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 160 часов (2 часа в неделю);

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	162
Учебная образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	162
в т.ч. в форме практической подготовки	160
Практические занятия	160
Теоретические занятия	2
<i>Самостоятельная работа обучающегося²</i>	-
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 СГ.04 «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. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	48	
	В том числе, практических занятий 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. 2. Техника беговых упражнений 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта 4. Совершенствование техники стартового разгона 5. Совершенствование техники финиширования 6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 7. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив 8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный	18	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08

	норматив 9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой старта, стартового разбега 2. Овладение техникой финиширования 3. Разучивание комплексов специальных упражнений 4. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 5. Техника бега по пересеченной местности: равномерный, переменный 6. Техника бега по пересеченной местности: повторный шаг 7. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени 	18	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время 2. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 5. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега 6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 7. Техника метания гранаты 8. Техника метания гранаты, контрольный норматив <p>Раздел 3. Общая физическая подготовка</p>	16	OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	Раздел 3. Общая физическая подготовка	10	
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p>	10	OK 04 OK 06 OK 07

	<p>1. Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с тяжелыми мячами</p> <p>2. Круговая тренировка для развития силы и общей выносливости</p> <p>3. Скоростно-силовая подготовка. Варианты челночного бега</p> <p>4. Комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Прыжки со скакалкой</p> <p>5. Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности</p>		ОК 08
	Раздел 4. Баскетбол	22	
<p>Тема 4.1. Техника выполнения Ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча</p> <p>2. Передачи и броска мяча с места</p> <p>3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	6	<p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении</p> <p>2. Техника броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»</p>	4	<p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 08</p>
<p>Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска</p> <p>2. Совершенствование техники ведения. ОФП</p> <p>3. Ловля и передача мяча в колонне и кругу</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>	8	<p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 07</p> <p>ОК 08</p>

<p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p> <p>2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p>	4	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
	<p>Раздел 5. Волейбол</p>	32	
<p>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке</p> <p>2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая</p> <p>3. Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая</p> <p>4. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары</p> <p>5. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки</p> <p>6. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>7. Отработка тактики игры: расстановка игроков</p> <p>8. Тактика игры в защите, в нападении</p> <p>9. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча</p> <p>10. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>	20	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p>	2	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <p>1. Отработка техники прямого нападающего удара</p>	2	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>

<p>Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 3. Учебная игра с применением изученных положений 4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе 	8	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 	4	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Тема 7.1. Настольный теннис</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры в настольный теннис. Тактические действия 2. Игра в нападении, игра в защите 3. Учебная игра. Развитие быстроты и реакции 4. Сочетание приемов, технико-тактических действий 5. Прием-подача, нападающий удар 6. Учебно-тренировочная игра. 7. Развитие координационных способностей 8. Учет техники подачи, прием-подача, нападающий удар, защита 	16	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Тема 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> В том числе, практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса 3. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики 	20	<p>ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>

Тема 8.2. Подачи	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий 1. Отработка подач	2	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 8.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий 1. Отработка атакующих ударов 2. Отработка нападающего удара «смеш»	4	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 8.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий 1. Игра по упрощённым правилам 2. Судейство соревнований по бадминтону 3. Контроль техники подач, ударов справа, слева 4. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	8	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий 1. Разучивание профессионально значимых двигательных действий 2. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий 3. Формирование профессионально значимых физических качеств	6	ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный:

- оборудованием: мячи, скакалки, бодибары, гантели, тяжелые мячи, мячи для большого тенниса;
- техническими средствами обучения: секундомер, компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, 7-е изд. стер, М.: ИЦ «Академия», 2020, 320 с

3.2.2. 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.

3. Физическая культура., Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия». 2017, 320 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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 ОК4, ОК06, ОК07, ОК08.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В виду климатических условий раздел 6 тема 6.1. лыжная подготовка часы распределены на темы: 3.1. Общеразвивающие упражнения, 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах, 7.1. Настольный теннис, 8.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне, 8.2. Поддачи, 8.3. Нападающий удар, 8.4. Судейство соревнований по бадминтону, 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ³	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей. Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

данной профессии; взаимодействовать с коллегами		
---	--	--

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура», по профессии (специальности) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

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.

В ходе изучения программы, обучающиеся 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.

Также обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 СГ.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

*Удостоверено подпись Кондратюк И.В.
специалист по персоналу
Отдела кадровой политики
ФГБОУ ВО «АГПУ»
Калачникова
19.05.2023*



М.П.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине СГ.04«Физическая культура», по профессии (специальности) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ Погореловой М.В.

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.

В ходе изучения программы, обучающиеся 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.

Также обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 СГ.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»



И.Н.Маликова