

Приложение 3.4
к Основной профессиональной
образовательной программе 09.02.01
Компьютерные системы и комплексы
(заочная форма обучения)
(Приказ ГПОУ ТО «ДПК» № 632 от 02.12.2022)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Донской
2022

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы" (Приказ Минобрнауки России от 28.07.2014 N 849)

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Разработчик(и): Ефремов В.Д., Петрова Л.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы и предназначена для реализации ФГОС среднего общего образования основных профессиональных образовательных программ СПО по специальности: 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	<ul style="list-style-type: none">- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции.- выполнять метания гранаты.- выполнять технику эстафетного бега.- выполнять строевые упражнения.- выполнять общеразвивающие упражнения.- выполнять акробатические упражнения.- выполнять приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.- выполнять подачи мяча сверху и снизу.- выполнять ведение и передачи мяча.- выполнять комбинационные действия.- выполнять броски мяча в кольцо.	<ul style="list-style-type: none">- правила игры в волейбол.- правила игры в баскетбол.- основы ЗОЖ.- правила соревнований по легкой атлетике.- правила соревнований по гимнастике.- методику проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в том числе:	
Теоретические занятия	0
Практические занятия	4
Самостоятельная работа	332
Промежуточная аттестация в форме зачета	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Содержание учебного материала			
<i>Раздел 1. «Лёгкая атлетика»</i>			
Тема 1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Развитие координации.	1	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 2. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	Самостоятельная работа: Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости.	80	
Тема 3. Прыжки в длину с места.	Самостоятельная работа: Техника выполнения прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег на повышенной скорости. Развитие прыгучести.		
Тема 4. Метание гранаты с места и с	Самостоятельная работа: Техника метания гранаты. Совершенствование метания гранаты с места, с двух-трех шагов, с полного разбега. Длительный бег до 20 мин.		

разбега.			
Тема 5. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Самостоятельная работа: Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствованиетехники эстафетного бега. Бег по виражу, выход на прямую. Развитие скорости		
Тема 6. Техника бега на средние дистанции .	Самостоятельная работа: Техника бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции: 500м.и1000м. Преодоление различных препятствий. Развитие выносливости.		
Раздел 2. «Волейбол»			
Тема 7. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками .	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие координации.	1	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 8. Техника приема и передачи мяча снизу и двумя руками.	Самостоятельная работа: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техникиприема и передачи мяча снизу двумя руками. Развитие ловкости.	82	
Тема 9. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Самостоятельная работа: Техника подачи мяча: сверху, снизу, сбоку. Совершенствование техники подачимяча: сверху, снизу, сбоку.		
Тема 10. Техника игры в защите и нападении.	Самостоятельная работа: Комбинационные действия игры в защите и в нападении. Нападающий удар.Блокирование: одиночное и групповое. Развитие прыгучести.		
Тема 11. Двусторонняя игра.	Самостоятельная работа: Двусторонняя игра. Правила игры. Соревнования внутри группы. Судейство.		
Раздел 3. «Гимнастика»			

Тема 12. Строевые упражнения	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 1,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 "Уступом" и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, "змейкой", по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	1	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 13. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	Самостоятельная работа: Техника "Общеразвивающих упражнений". Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения на осанку.	78	
Тема 14. Лазанье по канату. Упражнения со скакалкой.	Самостоятельная работа: Техника выполнения лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по канату. Упражнения со скакалкой.		
Тема 15. Упражнения на высокой и низкой перекладине	Самостоятельная работа: Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сгибание - разгибание рук на тренажерах. Упражнения с гириями.		
Тема 16. Подъём туловища с грузом и без груза.	Самостоятельная работа: Подъём туловища из положения лёжа с грузом и без груза, на время и без времени. Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на гибкость.		
Раздел 4. «Баскетбол»			
Тема 17. Техника ведения, передачи и ловля мяча.	Техника ведения, передачи и ловля мяча. Совершенствование техники ведения, передачи и ловля мяча. Развитие координации.	1	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8
Тема 18. Штрафные броски. Броски по точкам	Самостоятельная работа: Техника выполнения штрафных бросков и бросков по точкам. Совершенствование техники штрафных бросков и бросков по точкам.	82	

Тема 19. Броски в движение.	Самостоятельная работа: Техника выполнения бросков в движении. Совершенствование технике бросков в движении. Развитие прыгучести.		
Тема 20. Тактические действия в нападении.	Самостоятельная работа: Тактика игры в нападение. Совершенствование тактики игры в нападение.Комбинационные действия. Развитие ловкости.		
Тема 21. Тактические действия в защите.	Самостоятельная работа: Тактика игры в защите. Совершенствование тактики игры в защите.Комбинационные действия. Развитие ловкости.		
Тема 22. Двусторонняя игра.	Самостоятельная работа: Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство. Соревнования внутри группы.		
зачёт.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: столы, стулья для преподавателя и студентов, шкафы для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации, доска классная.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Учебник «Физическая культура» Изд-во: «Просвещение», 2018 год
2. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования.- М.: Издательский центр «Академия», 2019.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2019.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2018.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2017.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб.пособие — Тюмень, 2019. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2018.
5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2017.
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2018

Интернет-ресурсы:

1. [www/fizkultura-na5.ru](http://www.fizkultura-na5.ru) .
2. <http://www.uchportal.ru/>
3. <http://fizkul-tura.jimdo.com/>
4. http://videouroki.net/index.php?subj_id=14
5. <http://videouroki.net/>
6. <http://bestmedia-soft.ru/news/>
7. <http://gumnasiya2.ucoz.ru/phot>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Отлично»- Выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно обучающейся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила Т.Б. Контрольные нормативы сдал на отлично.</p> <p>«Хорошо»-. выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающейся проявил себя недостаточно активным и ловким. Контрольные нормативы сдал на хорошо</p> <p>«Удовлетворительно» выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно,</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Тестирование •Самостоятельная работа. •Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) •Оценка выполнения практического задания(работы)
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в 		

<p>профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил. Контрольные нормативы сдал на удовлетворительно.</p> <p>«Неудовлетворительно» - - выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх обучающейся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде. Контрольные нормативы не сдал</p>	
--	---	--

