

Приложение 2.6  
к Основной профессионально образовательной  
программе 09.02.06  
Сетевое и системное администрирование  
(Приказ ГПОУ ТО «ДПК» №632 от 02.12.22)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
Физическая культура

Донской  
2022

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно—методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. N 2/16-з))

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Разработчик(и): Петрова Л.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебный предмет «Физическая культура»:

- изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на 1 курсе и относится к общим учебным предметам;
- входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»;
- изучается на базовом уровне

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Базовый уровень.

### **Личностные:**

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
3. Неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий(УУД)**

### *1.Регулятивные УУД*

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### *2.Познавательные УУД:*

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### *3.Коммуникативные УУД:*

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные:**

1. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
5. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
6. Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
7. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
8. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
10. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
11. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
12. Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
13. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
14. Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
15. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
16. Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
17. Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	1 семестр	2 семестр	всего
Объем образовательной программы	50	66	116
практические занятия	50	60	110
самостоятельная работа	-	6	6
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачёта в 1-ом семестре и в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.			

#### 3.2 Содержание учебного предмета.

##### 1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Легкоатлетическая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; передача эстафетной палочки; челночный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши), метание гранаты с места и с разбега весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), прыжок в длину с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения.

##### 2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых

взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### ***Волейбол***

*Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подачи мяча сверху и снизу(боком), нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Судейство.*

### ***Баскетбол***

*Исходное положение (стойки) перемещения, ведение, приём и передача мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.. Судейство. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.*

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Строевые упражнения: построения, перестроения, различные виды ходьбы. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с скакалками, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.) Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и на тренажерах. Лазанье по канату. Подъем туловища с грузом и без груза.

### ***ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ :***

- *формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;*
- *воспитание активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности;*
- *всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся;*
- *преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;*
- *формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью;*



- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- воспитание специфических волевых качеств;

### *Здоровьесберегающие задачи:*

- формировать ответственное отношение к собственному здоровью, стойкую мотивацию на основы здорового образа жизни, культуры общения и межличностные отношения;
- привлекать обучающихся к участию в мероприятиях, направленных на поддержание укрепления собственного здоровья и осуществление профилактических мер;
- принимать активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье;
- выявлять сильнейших спортсменов и создавать условия для совершенствования спортивного мастерства;
- формировать у обучающихся компетенций здоровьесбережения;

#### 4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Раздел, тема	Количество часов	Вид занятия	Уровень усвоения
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика 30 ч.</b>				
1	Тема 1.1 Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон. Финиширование. Техника безопасности.	4	Практическое	1,2,3
2	Тема 1.2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	4	Практическое	1,2,3
3	Тема 1.3 Техника бега на короткие и средние дистанции. Челночный бег. Развитие скорости.	6	Практическое	1,2,3
4	Тема 1.4 Техника метания гранаты с места и с разбега. Развитие координации.	4	Практическое	1,2,3
5	Тема 1.5 Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Развитие ловкости.	4	Практическое	1,2,3
6	Тема 1.6 Длительный бег до 20 мин. Преодоление различных препятствий. Развитие скорости.	4	Практическое	1,2,3
6	Тема 1.6 Бег на средние дистанции 500м.и 1000м.Развитие выносливости.	4	Практическое	1,2,3
<b>Раздел 2. Волейбол 32 ч.</b>				
7	Тема 1.1 Стойки: высокая, средняя и низкая. Перемещения игроков. Техника безопасности.	4	Практическое	1,2,3
8	Тема 1.2 Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	4	Практическое	1,2,3
9	Тема 1.3 Приём мяча двумя руками сверху и снизу.	4	Практическое	1,2,3
10	Тема 1.4 Подачи мяча : сверху, снизу(сбоку) Развитие координации.	6	Практическое	1,2,3
11	Тема 1.5 Техника нападающего удара и блокирования. Развитие прыгучести.	6	Практическое	1,2,3

12	Тема 1.6 Тактика нападения и защиты. Развитие быстроты реакции.	4	Практическое	1,2,3
13	Тема 1.7 Двусторонняя игра, правила игры и судейство  <i>Самостоятельная работа: участие в соревнованиях по волейболу.</i>	4  3	Практическое	1,2,3
<b>Раздел 3.Баскетбол 32ч.</b>				
14	Тема 1.1 Стойки: высокая, средняя и низкая. Перемещения игроков. Техника безопасности.	4	Практическое	1,2,3
15	Тема 1.2 Ведения мяча. Приём и передача мяча: от плеча, от груди. Развитие координации.	6	Практическое	1,2,3
16	Тема 1.3 Броски мяча в корзину: с места и в движение, со штрафной и по точкам. Развитие прыгучести.	6	Практическое	1,2,3
17	Тема 1.4 Комбинированные действия в защите и нападении. Развитие скорости.	4	Практическое	1,2,3
18	Тема 1.5. Индивидуальные действия в обороне. Выбор места для перехвата мяча.	4	Практическое	1,2,3
19	Тема 1.6 Индивидуальные действия в нападении. Развитие координации. Развитие координации.	4	Практическое	1,2,3
20	Тема 1.6 Двусторонняя игра, правила игры и судейство.  <i>Самостоятельная работа: участие в соревнованиях по баскетболу.</i>	4  3	Практическое	1,2,3
<b>Раздел 4.Гимнастика 14ч.</b>				
21	Тема 1.1 Строевые упражнения: построения и перестроения. Упражнения со скакалкой. Техника безопасности.	2	Практическое	1,2,3
22	Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку. Различные виды ходьбы.	2	Практическое	1,2,3

23	Тема 1.3 Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координации.	2	Практическое	1,2,3
24	Тема 1.4 Упражнения на низкой и высокой перекладине. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	4	Практическое	1,2,3
25	Тема 1.5 Подъём туловища с грузом и без груза. Упражнения на тренажёрах. Развитие выносливости.	4	Практическое	1,2,3
<b>Дифференцированный зачёт 2ч</b>				
26	Дифференцированный зачёт	2	Практическое	1,2,3

## 5.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м,, челночного бега, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжок в длину с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.
Раздел 2. Волейбол	Освоение основных игровых элементов игры в волейбол. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Раздел 3. Баскетбол	Освоение основных игровых элементов игры в баскетбол. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по баскетболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

Раздел 4. Гимнастика	Освоение построения, перестроения и различных видов ходьбы. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки) ,подъёма туловища с грузом и без груза.
----------------------	---

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **6.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- видеопроектор;
- видеоплеер;
- персональный компьютер;
- экран;
- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, обручи скамейки, гимнастические стенки, тренажёры).

### **6.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основная литература**

- 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.

### **Дополнительная литература.**

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](http://videouroki.net/index.php?subj_id=14)
5. <http://videouroki.net/>
6. <http://bestmedia-soft.ru/news>
7. <http://gumnasiya2.ucoz.ru/phot>