

Приложение 3.5  
к Основной профессиональной  
образовательной программе 09.02.07  
Информационные системы и  
программирование (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 09.02.07 Информационные системы и программирование (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 (ред. от 17.12.2020) с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования»)

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, Ок 09,	У1 Уметь выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции. У2 Уметь выполнять метания гранаты. У3 Уметь выполнять технику эстафетного бега. У4 Уметь выполнять строевые упражнения. У5 Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. У6 Уметь выполнять акробатические упражнения. У7 Уметь выполнять приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. У8 Уметь выполнять подачи мяча сверху и снизу. У9 Уметь выполнять ведение и передачи мяча. У10 Уметь выполнять комбинационные действия. У11 Уметь выполнять броски мяча в кольцо.	<b>3.1</b> Знать правила игры в волейбол. <b>3.2</b> Знать правила игры в баскетбол. <b>3.3</b> Знать основы ЗОЖ. <b>3.4</b> Знать правила соревнований по легкой атлетике. <b>3.5</b> Знать правила соревнований по гимнастике. <b>3.6</b> Знать методику проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах					
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	всего
<b>Объем образовательной программы</b>	32	36	32	36	32	168
в том числе:						
практические занятия	32	36	32	36	32	168
самостоятельная работа						
консультации						
<b>Промежуточная аттестация</b>	в форме зачёта 3-6 семестрах и дифференцированного зачёта в 7 –ом семестре.					

### 3.2 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
	<b>Содержание учебного материала в объеме (168ч.)</b>		<i>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</i>
	<i>В том числе практических занятий и лабораторных работ 168ч.</i>		
<b><i>Раздел 1. «Лёгкая атлетика» 48ч.</i></b>			
<b>Тема 2.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Развитие координации.	8	<i>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</i>
<b>Тема 3.</b> Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости.	8	
<b>Тема 4.</b> Прыжки в длину с места.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Бег на повышенной скорости. Развитие прыгучести.	8	
<b>Тема 5.</b> Метание гранаты с места и с разбега.	Техника метания гранаты. Совершенствование метания гранаты с места, с двух-трех шагов, с полного разбега. Длительный бег до 20мин.	8	

<b>Тема 6.</b> Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег по виражу, выход на прямую. Развитие скорости	8	
<b>Тема 7.</b> Техника бега на средние дистанции .	Техника бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции: 500м.и 1000м. Преодоление различных препятствий. Развитие выносливости.	8	
<b>Раздел 2. «Волейбол» 42ч.</b>			
<b>Тема 8.</b> 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.	8	<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
<b>Тема 9.</b> Техника приема и передачи мяча снизу и двумя руками.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Развитие координации	8	
<b>Тема 10.</b> Техника верхней и нижней подачи мяча.	Техника подачи мяча: сверху, снизу, сбоку. Совершенствование техники подачи мяча: сверху, снизу, сбоку.	8	
<b>Тема 11.</b> Техника игры в защите и нападении.	Комбинационные действия игры в защите и в нападении. Нападающий удар. Блокирование: одиночное и групповое.	8	
<b>Тема 12.</b> Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра. Правила игры. Соревнования внутри группы. Судейство.	10	
<b>Раздел 3. «Гимнастика» 34ч.</b>			
<b>Тема 13.</b> Строевые	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 1,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в	6	<b>ОК3 ОК 4</b>

упражнения	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.		<b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b>
<b>Тема 14.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	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.	6	
<b>Тема 15.</b> Лазанье по канату. Упражнения со скакалкой.	Техника выполнения лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по канату. Упражнения со скакалкой.	6	
<b>Тема 16.</b> Упражнения на высокой и низкой перекладине	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сгибание - разгибание рук на тренажёрах. Упражнения с гириями.	8	
<b>Тема 17.</b> Подъём туловища с грузом и без груза.	Подъём туловища из положения лёжа с грузом и без груза, на время и без времени. Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на гибкость.	8	
<b>Раздел 4. «Баскетбол» 42ч.</b>			
<b>Тема 18.</b> Техника ведения, передачи и ловля мяча.	Техника ведения, передачи и ловля мяча. Совершенствование техники ведения, передачи и ловля мяча. Развитие координации.	6	<b>ОК 3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b>
<b>Тема 19.</b> Штрафные броски. Броски по точкам	Техника выполнения штрафных бросков и бросков по точка. Совершенствование техники штрафных бросков и бросков по точкам.	6	
<b>Тема 20.</b> Броски в движение.	Техника выполнения бросков в движении. Совершенствование технике бросков в движении. Развитие прыгучести.	6	



<b>Тема 21.</b> Тактические действия в нападении.	Тактика игры в нападение. Совершенствование тактики игры в нападение. Комбинационные действия. Развитие ловкости.	8	
<b>Тема 22.</b> Тактические действия в защите.	Тактика игры в защите. Совершенствование тактики игры в защите. Комбинационные действия. Развитие ловкости.	8	
<b>Тема23.</b> Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство. Соревнования внутри группы.	8	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **4.1 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.

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

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<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"> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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, допущены незначительные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Тестирование....</li> <li>• Контрольная работа ....</li> <li>• Самостоятельная работа.</li> <li>• Защита реферата....</li> <li>• Семинар</li> <li>• Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>• Решение ситуационной задачи.</li> </ul>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в</li> </ul>		

<p>профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>ошибки при выполнении; в играх обучающейся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил. Контрольные нормативы сдал на удовлетворительно.</p> <p><i>«Неудовлетворительно»</i> - - 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>	
--	--	--

