

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМ. Г.Н. АЛЬТШУЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 09

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Москва, 2022

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Общеобразовательных дисциплин

Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Председатель цикловой комиссии

_____/Асварова А.А.

Заместитель директора по учебной работе

_____/Паркина Н.В.

Составитель: Абраменко М.Н., руководитель физ.воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1 Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности базовой подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работника.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целями курса «Физическая культура» является:

- укрепление здоровья, воспитание всесторонне развитой личности выпускника;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- обучение минимуму знаний из области медицины, гигиены, методике ФВ и спортивной тренировке;

- воспитание устойчивого интереса к спортивным занятиям;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий;

- содействие овладению профессиональными навыками.

Основными задачами курса являются:

- формирование всех основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, повышение уровня общей работоспособности студентов;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- обучение умениям самостоятельных и семейных занятий различными видами спортивных движений;

- повышать устойчивость организма студентов к физическим нагрузкам, стрессоустойчивость;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного мировоззрения;

- воспитание морально-волевых качеств личности студентов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь*:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

- укрепления здоровья;
- жизненных целей;
- профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Будущий специалист *должен обладать* общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 173 часа, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 56 часов.

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

1.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекций	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое совершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «ЗОЖ»	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		50	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений	Ознакомление с техникой выполнения бега. Техника высокого и низкого стартов.	2	

бегуна. Техника высокого и низкого стартов			2
	Техника высокого и низкого стартов.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Легкая атлетика»	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	<i>Практическое занятие:</i> Техника бега на короткие и средние дистанции.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	10	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	2	2

	<i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	4	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	2
	<i>Практическое занятие:</i> Техника эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Посещение спортивных секций.	8	
Раздел 2. Эстетическая гимнастика		26	
Тема 2.1. Строевые упражнения	<i>Практическое занятие:</i> Строевые приемы на месте: - перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно; - перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. - перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «уступом» и обратно; - движение в обход, остановка группы в движении; - движение по диагонали, противходом, «змейкой», пор кругу; - перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении; - размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	

		<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Гимнастика»	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения		<i>Практическое занятие:</i> Техника «Обще развивающих 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.	6	
		<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений		Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	2
		<i>Практическое занятие:</i> Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	8	
		<i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Гимнастика»		

		2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		23	
Тема 3.1. Развитие силы	<p><i>Практические занятия:</i> Упражнения на тренажерах: - развитие мышц плечевого пояса; - развитие мышц спины; - развитие мышц брюшного пресса; - развитие мышц ног.</p>	23	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> <i>Посещение секции</i></p>		
Раздел 4. Лыжная подготовка		36	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями.	2	2
	<p><i>Практические занятия:</i> Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение классическим и коньковым стилями.</p>	4	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Реферат по теме «Лыжная подготовка»</p>	2	

Тема 4.2. Техника горнолыжной подготовки	Ознакомление с горнолыжной подготовкой. Техника горнолыжной подготовки	2	2
	<i>Практические занятия:</i> Техника спусков и подъемов. Торможение плугом, полу плугом, экстренное торможение. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу плугом, экстренного торможения.	6	
Тема 4.3. Прохождение дистанции	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	2	2
	<i>Практические занятия:</i> Прохождение дистанции 3, 5, 10 км.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях по лыжам.	12	
Раздел 5. Спортивные игры. Настольный теннис		34	
Тема 5.1. Правила игры. Техника подачи, приема мяча	Изучение правил игры. Изучение азиатской и европейской хватки ракетки.	2	2

	<i>Практические занятия:</i> Совершенствование техники подачи. Техника толчка, наката слева, справа.	6	
Тема 5.2. Технические приемы	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники подрезки, подставки. Обучение техники топ спина. Сквош в парах.	8	
Тема 5.3. Учебная игра	<i>Практические занятия:</i> Двухсторонняя учебная игра. Совершенствование тактико-технических действий.	4	
Тема 5.4. Спортивные игры	<i>Практические занятия:</i> Технико-тактические действия в спортивных играх	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях.	10	
ВСЕГО		173	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. спортивный зал
2. открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3. стрелковый тир
4. тренажерный зал
5. борцовский зал
6. теннисный зал.

Технические средства обучения:

музыкальный центр

видеоплеер

телевизор

фотоаппарат

видеокамера

аудио-видео записи

инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, скакалки, гимнастические маты).

Реализация программы дисциплины должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным, преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Источники

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 06.12.2011)
2. Пулов Е.А. Физическая культура и массовый спорт – здоровье нации. - //Спорт, экономика, право, управление. 2011, № 2
3. Дырда С.Г. Административно-правовое регулирование реализации прав граждан на занятие физической культуры и массовым спортом на муниципальном уровне. - //Административное и муниципальное право, 2010, № 12.

Основная литература

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Академия, 2016.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура: учебник для уч-ся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015
3. Дубровский В.И. Спортивная физиология. Учебник для ССУЗов и ВУЗов. – М.: Владос, 2015
4. Смирнов В. М., Дубровский В. И. - Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2019.
5. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Академия, 2019

Дополнительная литература

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2018
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Наука, 2015
3. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. Пособие. – Волгоград: ГУ, 2018
4. Полиевский С.А. Физкультура и профессия. – М.: Дрофа, 2016
5. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2015
6. Колбанов В.В. Валеология. – СПб.: 2019
7. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта. – М.: Академия, 2016
8. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. – СПб.: 28

Интернет источники:

www.lib.sportedu.ru

www.e-learning.tspk-mo.ru

znanium.com

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)