

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

 Д.Ф. Ахмерова

30 » августа 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура  
код, специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
курс 1 группы КСК-20  
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

РАССМОТРЕНА

на заседании МК 09.02.01, 18.02.09, 33.02.01  
наименование комиссии

Протокол № 1

от « 30 » августа 2021г.

Председатель МК

 Темирбулатова Л.В.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР

 Н.В. Михеева

« 30 » августа 2021г.

Разработчик: Иванова И.М., преподаватель

Рецензент: Сорокина О.С., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>8</b>
<b>5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ</b>	<b>9</b>
<b>6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>9</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.06 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена, на базе основного общего образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**.

Рабочая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413;
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Региональной примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотренной и рекомендованной к использованию Региональным методическим советом Протокол №8 от 27 апреля 2016г.;
- письма Министерства образования и науки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», разработанных департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО.

Содержание рабочей программы дисциплины направлено на достижение следующей **цели:**

освоение содержания дисциплины «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения дисциплины в соответствии с требованиями, установленными ФГОС среднего общего образования, а также на решение следующих задач:

- формировать экологическое мышление, навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области физической культуры ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, и изучается на базовом уровне.

Содержание дисциплины включает в себя шесть разделов «Легкая атлетика», «Льжная подготовка», «Гимнастика», «Спортивные игры (футбол)», «Виды по выбору (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика)», распределении учебного времени между разделами учитывается сложность содержания и объем представленной в них информации.

При изучении материала используются системно-деятельностный, дифференцированный подход, активные методы обучения.

Для реализации программы применяются наглядные средства обучения, а также мультимедийные средства (презентации, видеоуроки),

Учебным планом для изучения дисциплины «Физическая культура» определена максимальная учебная нагрузка обучающихся - 181 часов, в том числе:

- аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся 117 часов;
- консультации 4 часа;
- самостоятельная работа обучающихся (индивидуальный проект) 60 часов.

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль в форме устных опросов, выполнения заданий практической форме;
- выполнение тестов по разделам программы;
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в первом и втором семестре.
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в первом и втором семестре.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии ФГОС СОО		Общие компетенции ФГОС СПО
<b>Личностные результаты освоения</b>		
1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ОК 06
2	готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 02. ОК 06
<b>Метапредметные результаты освоения</b>		

1	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК 06
2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 08
<b>Предметные результаты освоения</b>		
1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	ОК 08
2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 08
3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 08
4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 08,
5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	ОК 08

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Входной контроль.

### **Основы здорового образа жизни.**

#### **Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидро процедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **1. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

### **2. ОФП**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной производственной гимнастики.

Упражнения на развитие физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.

Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор, лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

### **3. Атлетическая гимнастика**

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **4. Лыжная подготовка**

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## 5. Спортивные игры

### Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	максимальная нагрузка	Количество часов					
		С.р.+и.п.	консультации	обязательной аудиторной нагрузки			
				всего	в том числе	прак. занятия	лаб. работ
Легкая атлетика	26	8+2			26		
Гимнастика	8	8			8		
ОФП	18	8	2		18		
Дифференцированный зачет	2			2			
Лыжная подготовка	25	12			25		
Атлетическая гимнастика	12	6+4	2		12		
Спортивные игры (футбол)	12	6			12		
Легкая атлетика	16	6			16		
Дифференцированный зачет	2			2			
<b>Итого</b>	181	60	4	4	117		
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (первый и второй семестр)</i>							



#### 4. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека.
2. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр.
3. Исследование развития физических качеств под воздействием самостоятельной работы по физической культуре.
4. Изучение роли занятий спортом в формировании лидерских качеств у подростков.
5. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости.
6. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся.
7. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8. Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности.
9. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей обучающихся и занятий определенным видом физической активности.
10. Исследование влияния занятий спортом на повышение функциональных возможностей организма.
11. Физическая культура, спорт, закаливание – основы здорового образа жизни.
12. Правильное питание. Принципы правильного питания.
13. Развитие основных физических качеств у юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистая, дыхательная и нервная системы.
14. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
15. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
16. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
17. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
18. История возникновения олимпийских игр.
19. История Олимпиад. Олимпиады в России.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

##### Основные источники:

1. Решетникова, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. 16-е изд., стер.- Москва: Издательский центр «Академия», 2016.-176с.: ил.-ISBN 978-5-4468-3070-1.- Текст: непосредственный.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева.-8-е изд., стер.- Москва: Издательский центр «Академия», 2016.-256с.: ил. – ISBN 978-5-44682283-6. – Текст: непосредственный.
3. Бароненко, В.А., Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. Е.Л. Побежимова.- 7- е изд., перераб.- Москва Издательский центр «Академия», 2016-336с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8.-Текст: непосредственный.