

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Хабаровский техникумтехносферной безопасности и  
промышленных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования основное общее образование

Форма обучения Очная

09.02.07 Информационные системы и программирование

Хабаровск, 2022 г

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Костякова О.Ю. преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ).

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

Председатель МС \_\_\_\_\_ ( \_ Линевич О. Г. )

Рецензенты: Львова Т.В.. – преподаватель физической культуры КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

## 1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предмету области ФГОС СОО физическая культура и является общей из обязательных предметов. Уровень усвоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебного предмета для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебного предмета физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференциального зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

ЦЕЛИ: Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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

#### **ЗАДАЧИ:**

1. формирование стойкого, глубокого осмысления собственной социальной значимости студента, умения самостоятельно оценивать свою оздоровительную деятельность.

2. развитие осознанной позиции саморазвития и самоорганизации.

3. формирование устойчивой позиции на физическое совершенствование.

4. развитие само осмысления важности занятий физическими упражнениями и систематическое их выполнения студентами.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

#### **• уметь:**

• контролировать функциональное состояние организма;

• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

• Проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;

• Владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;

• Владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния;

• Владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.

• В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

• **знать:** О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

• Основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис);

• Историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;

• Историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики;

• Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки;

• о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

• основы здорового образа жизни.

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

• предметных:	• метапредметных	личностных:
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с волеволической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>

- личностные результаты

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	ЛР 9
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося -117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –117 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
Итоговая аттестация: контрольная работа, дифференцированный зачет	



### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоение	ЛР
<b>Раздел 1. Теория</b>	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	1	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа обучающихся: составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	4	3	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		16		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м., 4x1000м., передача эстафетный палочки	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	. Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 2.3 Метание</b>	. Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	6	1,2	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовый бег, составить комплексы упражнений разминки для различных видов легкоатлетических упражнений, прыжки через скакалку.	16	3	
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		10		
<b>Тема 3.1</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 3.2</b>	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 3.3</b>	Обучение техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	2	1,2	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа обучающихся: составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения.	10	3	
<b>Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол</b>		24		
<b>Тема. 4.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	8	1,2	ЛР 1-12

<b>Тема. 4.2</b>	Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	8	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема. 4.3</b>	Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	8	1,2	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа: Прыжки через скакалку, приседания.	17	3	
<b>Раздел 5 Спортивная игра Волейбол</b>		24		
<b>Тема 5.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.2</b>	Техника выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.3</b>	Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.4</b>	Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое.	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.5</b>	Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	4	1,2	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в турнике по волейболу на приз первокурсника.	17	3	ЛР 1-12
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика</b>		17		
<b>Тема 6.1</b>	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	8	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 6.2</b>	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гириями, штангой.	10	1,2	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа: пресс, отжимания, подтягивания.	11	3	
<b>Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис</b>		22		
<b>Тема 7.1</b>	Правила игры, судейство. Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	10	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 7.2</b>	Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	12	1,2	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа: пресс, отжимания, подтягивания	10	3	
<b>Итого:</b>		117		

Для характеристики уровня освоения учебного предмета используются следующие обозначения:

1. ознакомительный ( узнавание ранее изученных объектов и свойств ) ;
2. репродуктивный ( выполнение деятельности по образцу, инструкция или под руководством ) ;
3. продуктивный ( планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач ).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Оборудование универсального спортивного зала:**

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики, 2018.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2018.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2017.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвящение, 2017.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2018.-15с.

Дополнительные источники:

1. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянскб БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова- Москва: Издательство Терра-Спорт.-2019.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение контролировать функциональное состояние организма;	Текущий контроль
-проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;	Практическая работа
-владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;	Практическая работа
-владеть основами методики самостоятельного массажа	Практическая работа
-владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния	Практическая работа
-владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.	Практическая работа
Знать основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис)	Практическая работа
-знать основы здорового образа жизни;	Практическая работа
-знать историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;	Устный опрос
-знать историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики.	Устный опрос
Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;	Тестовый контроль
	Итоговый дифференцированный зачет.