

П Р А В И Т Е Л Ь С Т В О С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА, АРХИТЕКТУРЫ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»
ГАПОУ СО «УКСАП»

Приложение
к программе ОПОП СПО специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Екатеринбург, 2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования, а также на основе примерной образовательной программы дисциплины «Физическая культура», на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (от 30.11.2022 №14) с учетом профиля получаемого профессионального образования для реализации по специальности технологического профиля 09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчики:

Кириллов Владислав Андреевич, преподаватель

Станкевич Владимир Александрович, руководитель физического воспитания

Кузнецова Светлана Николаевна, преподаватель

Рассмотрено на заседании МО

Протокол №1 от «28» августа 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	16

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по Специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Освоение дисциплины осуществляется в течение первого года обучения.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>- уметь 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 11.5. Администрировать базы данных.		<ul style="list-style-type: none"> - знать особенности подбора упражнений для подготовки организма к работе - уметь подбирать упражнения для ликвидации застоя в мышцах при длительной работе в положении сидя

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	52
Самостоятельная работа	10
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала. Теоретическое обучение	2	
	1. Инструктаж по технике безопасности, формирование здорового образа жизни. ППФП	2	
Раздел 2	Учебно-тренировочная деятельность	52	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Практические занятия	14	
	1. ТБ при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта	2	
	2. Техника высокого старта	2	
	3. Техника бега на средние дистанции	2	
	4. Кроссовая подготовка	2	
	5. Развитие скоростных качеств	2	
	6. Прыжок в длину с места	2	
	7. Метание малого мяча	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала. Практические занятия	8	
	1. ТБ при занятиях баскетболом. Перемещения в стойках баскетболиста	2	
	2. Техника ведения мяча	2	

	3. Техника передачи и ловли мяча	2	
	4. Техника бросков мяча	2	
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала. Практические занятия	8	
	1. ТБ при занятиях волейболом. Техника верхней передачи мяча	2	
	2. Техника нижней передачи мяча	2	
	3. Техника нападающего удара	2	
	4. Техника подачи	2	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала. Практические занятия	2	
	1. Базовые гимнастические упражнения. Атлетическая гимнастика.	2	
Тема 2.5. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала. Практические занятия	14	
	1. Техника безопасности при занятиях ОФП	2	
	2-3. Развитие силы	4	
	4. Развитие координации	2	
	5. Развитие выносливости	2	
	6. Развитие быстроты	2	
	7. Развитие гибкости	2	
Тема 2.6. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Содержание учебного материала. Практические занятия	6	
	1. Техника безопасности при сдаче нормативов ГТО	2	
	2. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по ступени	4	
Профессионально-ориентированное содержание		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1., ПК 2.2.
Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала. Практические занятия	6	
	1. Проведения комплексов упражнений ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности	2	
	2. Проведения комплексов упражнений ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности	2	
	3. Проведения комплексов упражнений ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности	2	
Самостоятельная работа		10	
	Содержание самостоятельной работы		
	Комплекс утренней гимнастики, техника высокого и низкого старта, имитация броска без мяча, передачи мяча в стену, стойка баскетболиста,	10	

	стойка волейболиста. Комплекс упражнений на силу, выносливость, гибкость, быстроту		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Итоговое занятие			
Всего:		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные и мини-футбольные. Конусы.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина навесная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка.

Легкая атлетика

Граната для метания, малые мячи, барьеры.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей, эспандер универсальный, лестница координационная, комплект медболов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, методических рекомендаций преподавателей

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с (ЭБС)

Интернет-ресурсы:

www.fizkult-ura.ru (Спортивный справочник) (ЭБС)

Дополнительные источники:

1. Бароненко В. А. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. - 336 с. (электронный учебник: <http://znanium.com>)

2. Бароненко В. А. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. -

М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. (электронный учебник: <http://znanium.com>)

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. (электронный учебник: <http://znanium.com>)

4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособи / Н.В. Третьякова. – М.: СПОРТ, 2016. – 281 с. (электронный учебник: <http://knigafund.ru>)

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. (электронный учебник: <http://knigafund.ru>)

Реализация с применением ДОТ и ЭО

Реализация дисциплины/профессионального модуля/учебной практики «Физическая культура» возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся. Основные электронные материалы размещены в электронной образовательной среде Moodle (URL: <https://www.moodle.uksap.ru/>). Для более эффективной работы и оперативного взаимодействия с обучающимися могут быть использованы иные электронные ресурсы и средства коммуникаций.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит различные варианты заданий, в том числе профессионально ориентированные задания, в соответствии с типами оценочных мероприятий. Фонд оценочных средств размещен в СЭО Moodle.

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none">– составление словаря терминов, либо кроссворда– защита презентации/доклада-презентации– выполнение самостоятельной работы– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,– составление профессиограммы– заполнение дневника самоконтроля– защита реферата– составление кроссворда– фронтальный опрос– контрольное тестирование– составление комплекса упражнений– оценивание практической работы– тестирование– тестирование (контрольная работа по теории)– демонстрация комплекса ОРУ,– сдача контрольных нормативов– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)– сдача нормативов ГТО
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

<p>ПК 11.5. Администрировать базы данных.</p>	<p>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>