

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.09 Физическая культура

Код и наименование профессии /специальности:

09.02.07. «Информационные системы и программирование»

Профиль получаемого профессионального образования:

технический

Квалификация выпускника:

Программист

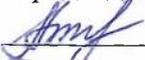
Форма обучения: очная

Курс: 1

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «30» 08. 2024 г.

Председатель П(Ц)К

 Мусаев М.М.
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

 Шабанова М.М.
Подпись ФИО

30 08 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.09 «Физическая культура» для специалистов 09.02.07. «Информационные системы и программирование».

разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012г.№ 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- ФГОС СОО утв. приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547;

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- 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 (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2024/2025 учебный год.

Разработчики: Камиль Зугумович  преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: Исамагомедова А.Д.  ГБПОУ РД ИПК

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07. «Информационные системы и программирование» Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547(ред. от 01.09.2022)

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование"

(Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936)

Программа ОУП.09 Физическая культура адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина ОУП.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|--|---|
| ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения. |

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 78 |
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 76 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего) | - |
| Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов |
|--------------------------------|--|-------------|
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала; практические занятия | 14 |
| | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование" | 2 |
| | Практическое занятие "Бег 100м" | 2 |
| | Практическое занятие "Эстафетный бег 4´100 м" | 2 |
| | Практическое занятие "Бег по прямой с различной скоростью" | 2 |
| | Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)" | 2 |
| | Практическое занятие "Прыжки в длину с места" | 2 |
| | Контрольные занятия | |
| | "Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)" | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| Тема 2. Волейбол | Содержание учебного материала; практические занятия | 16 |
| | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)" | 2 |
| | Практическое занятие "Верхняя и нижняя передача мяча в движении" | 2 |
| | Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой" | 2 |
| | Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)" | 2 |
| | Практическое занятие "Прием мяча одной и двумя руками" | 2 |
| | Практическое занятие "Нападающий удар. Блокирование, страховка" | 2 |
| | Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам" | 2 |
| | Контрольные занятия | |

| | | |
|---|---|-----------|
| | "Подача мяча – произвольная форма" | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| Тема 3. Баскетбол | Содержание учебного материала; практические занятия | 18 |
| | Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты " | 2 |
| | Практическое занятие "Ловля и передача мяча" | 2 |
| | Практическое занятие " Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)" | 2 |
| | Практическое занятие "Техника овладения мячом и противодействия" | 2 |
| | Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание." | 2 |
| | Практическое занятие "Техника обманных движений" | 2 |
| | Практическое занятие "Техники игры в защите." | 2 |
| | Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам" | 2 |
| | "Броски мяча в корзину - штрафной бросок " | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| Тема 4 | Содержание учебного материала; практические занятия | 30 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений для глаз" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс дыхательных упражнений" | 2 |
| | Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов" | 2 |
| | Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен" | 2 |
| | Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы" | 2 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | Практическое занятие "Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук" | 2 |
| | Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития быстроты" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития координации" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики" | 2 |
| | Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья" | 1 |
| | Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося" | 1 |
| | Дифференцированный зачёт | 2 |
| | Всего | 78 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2019 - 176 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2019-237 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М: КноРус: 2019 - 304 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2019 - 384 с.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М.Советский спорт, 2019 - 296 с.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2018 - 104 с.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2019 - 502 с.
6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия : 2019 - 288 с.
7. 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.: 2019 - 152 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4 Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. • Тестирование. • Контрольная работа. • Самостоятельная работа. • Защита реферата. • Семинар. • Защита курсовой работы (проекта). • Выполнение проекта. • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента). • Оценка выполнения практического задания(работы). • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. • Решение ситуационной задачи. |

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----------|---------------------------|-----------|-------|-------|---------|-------|------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----------|--|-----------|---|---|---------|---|---|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Волейбол | | | | | | |
| | Подача мяча – произвольная форма | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Баскетбол | | | | | | |
| | "Броски мяча в корзину - штрафной бросок" (10 попыток) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

| Заболевание | Контрольное упражнение (тест) | Оценка | |
|---|---|--|--|
| | | юноши | девушки |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Органы зрения | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча | Засчитывается количество | Засчитывается количество |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | пойманных мячей. | пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Нарушения нервной системы | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | 6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. | Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. |
| | Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд. | Засчитывается количество пойманных мячей. | Засчитывается количество пойманных мячей. |
| | Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа | Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа |