

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено и рекомендовано

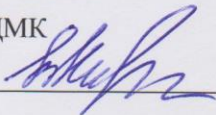
На заседании цикловой методической
комиссии

Протокол № 01

от « 28 » августа 2020г

Председатель ЦМК

Козлова В.Н.



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ МО «Дмитровский
техникум»

И.Л. Александровская

От « » 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 «Физическая культура»

Профессия: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Дмитров 2020 г.

Организация-разработчик:

ГБПОУ МО Дмитровский техникум

Разработчик:

Крупнова Ольга Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденных Министерством образования и науки РФ по профессиям начального профессионального образования **Мастер по обработке цифровой информации** (09.01.03)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина принадлежит к общеобразовательному циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
<i>Самостоятельная работа</i>	85
Объем образовательной программы в том числе:	171
Лекции	8
практические занятия	163
<u>1 семестр</u> Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
<i>Самостоятельная работа</i>	25
Объем образовательной программы, в том числе:	52
Лекции	2
практические занятия	49
<u>2 семестр</u> Максимальная учебная нагрузка (всего)	57
<i>Самостоятельная работа</i>	17
Объем образовательной программы, в том числе:	40

Лекции	2
практические занятия	38
3 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
<i>Самостоятельная работа</i>	18
Объем образовательной программы, в том числе:	30
Лекции	2
практические занятия	28
4 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
<i>Самостоятельная работа</i>	25
Объем образовательной программы, в том числе:	50
Лекции	2
практические занятия	48
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Примечание
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Лекции. Теоретическая часть		16	
	<p>Содержание учебного материала: Основы здорового образа жизни Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Олимпийское движение. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</p>	1,2	16	
Раздел 2	Легкая атлетика		40	
Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4*400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: перешагивания, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), челночный бег 3*10, 5*10, бег 30,60,100,500 метров; 6 - минутный бег, прыжок в длину с места, многоскоки.</p> <p>Самостоятельная работа Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересеченной местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.</p> <p>Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	2	30	
		2	10	
Раздел 3	Гимнастика		52	

<p>Тема 3.1 Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастической палкой Упражнения с обручем (девушки), лентами. Упражнения с гирей (юноши), лазание по канату, Упражнения для развития гибкости Упражнения для коррекции осанки, зрения, Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики, Ритмическая гимнастика, Акробатика. Дыхательная гимнастика. Самостоятельная работа Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>17</p> <p>15</p>	
<p>Тема 3.2 Спортивная аэробика и дыхательная гимнастика (для девочек)</p>	<p>Содержание учебного материала: Выполнение базовых шагов под музыку. Соединение базовых шагов в восьмерки. Вариации и комбинации базовых движений. Выполнение комбинаций базовых движений в режиме «нон - стоп». Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Круговые тренировки. Упражнения в партере. Калланетика. Йога. Пилатес.</p>	<p>2</p>	<p>20</p>	
<p>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика (для мальчиков)</p>	<p>Содержание учебного материала: Силовая подготовка. Круговая тренировка. Функциональная тренировка. Упражнения в партере. Силовой тренинг ,комбинации из бокса, кик – боксинга и рукопашного боя. Дыхательная гимнастика</p>	<p>2</p>	<p>20</p>	
<p>Раздел 4</p>	<p>Лыжная подготовка</p>		<p>35</p>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала: Попеременный двухшажный лыжный ход. Одновременный бесшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный лыжный ход. Одновременный одношажный лыжный ход. Полуконьковый лыжный ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый (одновременный одношажный) лыжный ход. Коньковый (попеременный) лыжный ход. Коньковый (одновременный двухшажный) лыжный ход. Техника преодоления подъемов и спусков, торможения. Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Лыжные кроссы 2, 3, 5 км.</p>	<p>2</p>	<p>20</p>	

	<p>Самостоятельная работа Отработка лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения. Лыжные походы с семьей, участие в соревнованиях. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра</p>	2	15	
Раздел 5	Спортивные игры		111	
Тема 5.1 Волейбол	<p>Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Перемещения, передачи, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар, блокирование. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. Подготовка либеро. Игра ногой. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра</p>	2	28	
Тема 5.2 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала: Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	2	20	
		2	15	

Тема 5.3 Виды спорта по выбору Настольный теннис Бадминтон	Содержание учебного материала: Правила игры. Основы техники и тактики игры: виды ударов, подачи. Основы техники и тактики игры: сочетания ударов. Технические приемы: атакующие удары. Технические приемы: промежуточные удары. Технические приемы: защитные удары. Тактика игры. Тактика использования топ — спинов. Тактика парных игр.	2	8	
	Основные правила. Подачи, розыгрыш очка. Обучение техническим приемам: игровые стойки, подача. Передвижение игрока по площадке, удары, добивание волана. Нападающий удар — смэш, укороченный удар справа. Удар над головой закрытой стороной ракетки. Блокирующий удар открытой и закрытой стороной ракетки. Техничко—тактические упражнения: многоволановый метод. Смэш с добиванием, «три точки». Тактика игры: низкая короткая подача к центральной линии. Тактика игры: низкая подача к боковой линии. Тактика игры: щелчок — подача.	2	10	
	Самостоятельная работа Упражнения для брюшного пресса. Упражнения на гибкость, на координацию движений. Комплекс физических упражнений. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	2	15	
	Дифференцированный зачет	3	2	
	Всего		85+171=256	

Уровни освоения учебного материала:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник, гимнастический скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол). Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер, лыжи, палки, лыжные ботинки, коврики гимнастические, магнитофон, рулетка, гранаты метательные, оборудование для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона, гантели гимнастические, набивные мячи, гимнастические ленты, оборудование для прыжков в высоту.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. — М., 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Ресурсы сети Internet

1. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
2. Академия профессионального образования <http://www.online-academy.ru>
3. Российское образование Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
4. Издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ <http://1september.ru/>
5. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Силовые (перекладина, брусья)
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, спортбазы, туризм.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка.

функциональных возможностей своего организма	
обучающийся должен знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.
обучающийся должен знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Упражнения на выносливость (бег 1000м)
обучающийся должен знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.