

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кийдан Ольга Вячеславовна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 26.01.2022 09:44:57
Уникальный программный ключ:
a2a2319df162d74b91cd23ebb9334b7178a102

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

Лянторский нефтяной техникум

**(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»
(ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.09 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Лянтор 2021г.

РАССМОТРЕНО
На заседании ПЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин
Протокол заседания
№ 9 от «23» 03» 2017 год
Председатель Айдакова Т.В. Айдакова

УТВЕРЖДЕНО
Председатель Методического совета
ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Кийдан О.В. Кийдан
«23» 03» 2017 г.

Согласовано: заведующий библиотекой ЛНТ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Авилкина В.В. Авилкина В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки РФ № 06-259 от 17 марта 2015г.), «Об уточнении» (одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 25 мая 2017г.)

Разработчик: Томашевская Гульфира Мардановна, преподаватель высшей квалификационной категории, ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО. (Письмо Минобрнауки РФ № 06-259 от 17 марта 2015 г.)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: - общеобразовательная подготовка, общеобразовательные учебные дисциплины - базовые.

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

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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Основы знаний	Содержание учебного материала	4	
	1 семестр	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия: Физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание, самообразование. ППФП. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.		
	Содержание учебного материала		
	2 семестр	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	36	
	1 семестр	14	
	Бег на короткие дистанции	2	
	Кроссовая подготовка. Пробегание по пересеченной местности 20' - 30'.	2	
	Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках. Бег 500м – учет (Д). Бег 1000м – учет (Ю).	2	
	Бег 2000м – учет (Д). Бег 3000м – учет (Ю).	2	
	Бег на выносливость 5000м без учета времени.	2	
	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка согнув ноги: разбег, толчок, полет, приземление.	2	
	Знакомство с техникой метания гранаты. Держание снаряда, разбег, метание. Метание гранаты с полного разбега.	2	
	Содержание учебного материала		
	2 семестр	22	
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2	
	Кроссовая подготовка. Пробегание по пересеченной местности 20' - 30'.	2	
	Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках.	2	
	Бег 2000м – учет (Д). Бег 3000м – учет (Ю). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2	
	Бег на выносливость 5000м без учета времени.	2	
	Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину.	2	
Метание теннисного мяча с разбега.	2		
Метание гранаты с полного разбега.	2		

	Знакомство с техникой толкания ядра.	2	
	Толкание ядра с места со скачка.	2	
	Круговая тренировка. Сдача норм комплекса ГТО – метание гранаты.	2	
Тема 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	1 семестр	6	
	Развитие быстроты. Различные беговые упражнения по сигналу	2	
	Развитие скоростно – силовых качеств. Различные прыжковые упражнения	2	
	Развитие ловкости. Упражнение с мячами. Упражнение в парах. Упражнения на гимнастической лестнице.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Многократное выпрыгивание с гирей, прыжки со штангой на плечах, прыжки через скакалку	2	
	Челночный бег 3x10м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1	
	Упражнения на координацию	1	
	Содержание учебного материала		
	2 семестр	6	
	Развитие гибкости. Комплексы упражнений с предметами, акробатические упражнения, тест для определения гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя.	2	
	Развитие силы – упражнения в парах, на тренажерах, тест для определения силы: кистевая динамометрия, подтягивание на перекладине.	2	
	Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. 6-ти минутный бег. Эстафетный бег	2	
	Тема 4. Спортивные игры – баскетбол	Содержание учебного материала	32
1 семестр		14	
Передвижение в защите и нападении. Передачи мяча на месте. Передачи мяча на месте – от груди, от плеча, из-за головы. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.		2	
Передача одной рукой переводом. Передача на месте и в движении. Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой.		2	
Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		2	
Броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо с места (со средней дистанций, со штрафного, трехочковый). Учебная игра.		2	
Добивание мяча, позиционное нападение. Учебная игра.		2	
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание, перехват, накрывание).		2	
Позиционное нападение. Передача в движении, пас центровому, бросок в кольцо. Учебная игра.		2	
Содержание учебного материала			
2 семестр		18	
Передвижение в защите и нападении. Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.		2	
Ловля высоко летящего мяча в прыжке после отскока от щита. Передача одной рукой переводом. Учебная игра.		2	
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой. Учебная игра.		2	

	Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра.	2	
	Добивание мяча, позиционное нападение. Передача в тройках в движении, бросок в кольцо. Учебная игра.	2	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание, перехват, накрывание). Тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра.	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	2	
	Ловля мяча в прыжке отскочившего от щита и добивание мяча. Приемы, применяемые против броска – накрывание. Учебная игра.	2	
	Сдача зачетных требований. Учебная игра.	2	
Тема 5. Спортивные игры - волейбол	Содержание учебного материала	33	
	1 семестр	15	
	Перемещение волейболиста. Перемещения – стойки, передвижение приставными шагами, двойной шаг, скачок, бег и остановки прыжком или в два шага. Передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Прием мяча (сверху, снизу двумя руками). Передачи мяча сверху через сетку во встречных колоннах.	2	
	Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	
	Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	
	Верхняя передача в средней и низкой стойках после перемещения. Учебная игра.	2	
	Тактика первых и вторых передач. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	Знакомство с нападающим ударом. Прямая верхняя подача. Учебная игра.	2	
	Учебная игра.	1	
	Содержание учебного материала		
	2 семестр	18	
	Перемещение волейболиста. Перемещения – стойки, передвижение приставными шагами, двойной шаг, скачок, бег и остановки прыжком или в два шага. Передачи мяча сверху двумя руками, в парах, с перемещением. Учебная игра.	2	
	Подача. Прием подачи двумя руками снизу. Учебная игра.	2	
	Передачи мяча сверху через сетку во встречных колоннах. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону. Учебная игра.	2	
	Подача, прием подачи, передача с перемещением. Учебная игра.	2	
	Подача, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	2	
	Тактика первых и вторых передач. Нападающий удар. Блокирование одиночное. Учебная игра.	2	
	Нападающий удар. Блокирование одиночное. Учебная игра.	2	
	Техника нападения, тактика защиты. Учебная игра.	2	
Сдача зачетных требований. Техника нападения, тактика защиты	2		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
	Всего	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала.

Оборудование малого спортивного зала:

- Тренажер многофункциональный,
- штанга,
- гири;
- гантели,
- скамейка для пресса,
- механическая беговая дорожка,
- скакалки;
- степперы;
- гимнастические коврики;
- баскетбольные мячи; волейбольные; футбольные мячи;
- гимнастические лестницы;
- турник;
- Силовой комплекс Body Solid Powerline PHG1000,
- Штанга рекордная олимпийская в наборе: стойка под штангу.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование) . — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.02.2021) . – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 23.02.2021). - Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебник для СПО / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование) — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 22.02.2021) . – Текст : электронный.

2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура специальность 09.02.07 Информационные

системы и программирование/ составитель Г. М. Томашевская; Лянторский нефтяной техникум. - Лянтор: ЛНТ, 2019. – 24 с. - Режим доступа: Полнотекстовая коллекция учебно-методических изданий ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

3. Социальные и гуманитарные знания : научный журнал / учредитель Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – 2017-2021. – Ежекварт. – ISSN 2412 – 6519. – Текст : непосредственный.

4. Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / учредители Российская академия образования, Союз директоров ссузов России. – 2017-2020. – Ежемес. - ISSN 1990 – 679X. – Текст : непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>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.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.</p> <p>Волейбол. Индивидуальные упражнения с мячом.</p> <p>Баскетбол. Технические приемы.</p>
<p>знать</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Самостоятельная работа по написанию реферата «Здоровый образ жизни».</p>
	<p>Промежуточная аттестация в форме зачета.</p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90-100	5	отлично
80-89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно