

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021г.

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООУДБ. 05 Физическая культура является обязательной частью базовых учебных дисциплин образовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.03. Мастер по обработке цифровой информации.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
<p><i>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 6, ОК 7</i></p> <p><i>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12</i></p>	<p>Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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; <p>Выполнять приемы защиты и самооборонные,</p>	<p>Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

	страховки и самостраховки	
--	---------------------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины в т.ч. обязательные аудиторные	256
в т.ч. в форме практической подготовки	171
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	160
<i>Самостоятельная работа</i>	85
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

2.4 Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Теоретические задания	Содержание учебного материала. В том числе теоретические задания.	10	ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12
	1. Теоретическое задание 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	1	
	2. Теоретическое задание 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	3. Теоретическое задание 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	4. Теоретическое задание 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
	5. Теоретическое задание 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	6. Теоретическое задание 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	5	

	«Готов к труду и обороне».		
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала. В том числе практических занятий.	28	ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12
	1. Практическое задание 1. Техника безопасности на уроках физкультуры.	1	
	2. Практическое задание 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	3. Практическое задание 3. Совершенствование техники эстафетного бега.	4	
	4. Практическое задание 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	5	
	5. Практическое задание 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5	
	6. Практическое задание 6. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	5	
	7. Практическое задание 7. Совершенствование техники метания теннисных мячей на дальность.	4	
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	14	
Раздел 2. Спортивные игры	Содержание учебного материала. В том числе практических занятий	66	ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12
	1. Практическое задание 8. Техника безопасности. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	

	2. Практическое задание 9. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	5	
	3. Практическое задание 1. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу в парах.	5	
	4. Практическое задание 10. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	4	
	5. Практическое задание 11. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	
	6. Практическое задание 12. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	5	
	7. Практическое задание 13. Подача мяча: нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передача мяча.	5	
	8. Практическое задание 14. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	4	
	9. Практическое задание 15. Техника безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	
	10. Практическое задание 1. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	5	
	11. Практическое задание 16. Совершенствование техники ведения мяча.	5	
	12. Практическое задание 17. Выполнение приемов выбивания мяча.	5	
	13. Практическое задание 18. Техника выполнения бросков мяча.	5	
	14. Практическое задание 19. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	6	
	15. Практическое задание 20. Совершенствование техники	6	

	выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	33	
Раздел 3. Подвижные игры	Содержание учебного материала. В том числе практических занятий.	27	ОК 01-ОК 04, ОК 09, ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12
	1. Практическое задание 21. Игры с элементами строевых упражнений.	7	
	2. Практическое задание 22. Игры с бегом.	5	
	3. Практическое задание 23. Игры с прыжками.	5	
	4. Практическое задание 24. Игры с метаниями.	5	
	5. Практическое задание 25. Эстафеты.	5	
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	13	
Раздел 5. Гимнастика	Содержание учебного материала. В том числе практических занятий.	30	ОК 01-ОК 04, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 3, ЛР 12
	1. Практическое задание 26. Совершенствование строевых упражнений.	3	
	2. Практическое задание 27. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания смыкания.	3	

	3. Практическое задание 28. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений	2	
	4. Практическое задание 29. Упражнения со скакалкой.	2	
	5. Практическое задание 30. Обучение технике опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги».	3	
	6. Практическое задание 31. Кувырки различными способами.	2	
	7. Практическое задание 32. Стойки на лопатках, на руках, на голове.	2	
	8. Практическое задание 33. Подъем туловища (перекладина)	3	
	9. Практическое задание 34. Сгибание и разгибание в упоре лежа.	3	
	10. Практическое задание 35. Совершенствование техники акробатических упражнений.	3	
	11. Практическое задание 36. Висы и упоры.	2	
	12. Практическое задание 37. Подтягивание, сгибание и разгибание рук на брусьях	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	15	
Раздел 6. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала. В том числе практических занятий	10	ОК 01-ОК 04, ОК 09 ЛР7, ЛР8, ЛР3, ЛР12
	1. Практическое задание 38. Техника и тактика на длинные дистанции.	2	
	2. Практическое задание 39. Кросс по пересеченной местности.	2	

	3. Практическое задание 40. Бег в гору и под гору.	2	
	4. Практическое задание 41. Кроссовый бег под гору	2	
	5. Практическое задание 42. Кроссовый бег 2000метров (девушки), 3000 метров (юноши)	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	5	
	Дифференцированный зачет	1	
	Итого:	171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

- **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:** футбольное поле, ворота, сетка для волейбола, турники, брусья, рукоход, шведские стенки, беговые дорожки, яма для прыжков с разбега.

- **Спортивный зал, оснащенный оборудованием:** мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков), канат для перетягивания, маты гимнастические, гири, гранаты для метания, секундомер, скакалки, брусья;

а также техническими средствами обучения: компьютер, комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Москва. Издательский центр «Академия» 2015 год
2. В.И.Лях Физическая культура 10-11 кл. Просвещение - 2021

3.2.3. Дополнительные источники

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Физкультура и спорт». Федеральное агентство РФ по образованию Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России» Программное и организационно - методическое воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального среднего профессионального образования. Москва 2006 год.
2. В.И.Лях. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Москва «Просвещение» 2005 год

Интернет- ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. <https://edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»)
3. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

Дополнительные интернет - ресурсы:

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0> Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3. » http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Образовательные сайты для учителей физической культуры
5. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - определять уровень собственного здоровья по тестам. - составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики, комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - применять на практике приемы массажа и самомассажа; повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка). - владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - определить индивидуальную 	<p>Выполнение учебных нормативов, демонстрация судейства учебной игры.</p> <p>Выполнение техники сочетания приемов: ведение – остановка – поворот, назад – передача.</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Сдача нормативов.</p> <p>Сдача зачетов.</p> <p>Судейская практика учебной игры.</p>

<p>оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение. 		
<p>Знания:</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы техники движений релаксационных, беговых, прыжковых; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни, - технику спортивных игр по одному из избранных видов; - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия 	<p>90-100 % правильных ответов и выполненных действий – «5»;</p> <p>70- 89% правильных ответов и выполненных действий – «4»;</p> <p>50-69 % правильных ответов и выполненных действий – «3»;</p>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

двигательной активности; - знать основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки.	менее 50% - «2»	
--	-----------------	--

Оценка уровня физической подготовленности юношей.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5