

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 5 от «9» 01 2024 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«09» 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
РП.00479926.09.02.01.2024

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	19
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	19
3.2 Информационное обеспечение обучения	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный (СГ.04).

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- составление кроссворда; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

	Объем в часах	в т.ч. по семестрам				
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.
Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	168	34	32	34	34	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	162	32	32	32	34	32
в т. ч.:						
теоретическое обучение	2	2	-	-	-	-
практические занятия	160	30	32	32	34	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6	2	-	2	-	2
Консультации (всего)	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (3-7 семестр – дифференцированный зачет)	-	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 4, ОК 8	Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	12	6	4	-	6	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	30	30	30	-	-	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Спортивные игры (баскетбол) Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).	42	42	42	-	-	-

ОК 4, ОК 8	Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	24	24	24	-	-	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Спортивные игры (волейбол) Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).	14	14	14	-	-	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	46	46	46	-	-	-
	ВСЕГО	168	162	160	-	6	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образова- тельные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс 3 семестр								
	Введение	2	2					ОК 4, ОК 8
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / теор	2	лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	конспект	
	Раздел 1 Легкая атлетика	6						ОК 4, ОК 8
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	20						ОК 4, ОК 8
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Броски мяча в движении на два шага Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП		

8	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
10	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Техника ведения баскетбольного мяча.	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Выполнение упражнений с мячами. Учебная игра.	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Передача мяча в парах, броски мяча. Учебная игра.	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Зачетное занятие по разделу баскетбол.	2 / практ.		Сдача нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
Раздел 3 Настольный теннис		14						ОК 4, ОК 8
15	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.		Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
2 курс 4 семестр								
17	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
18	Правила игры пара на пару. Учебная игра	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
19	Игра пара на пару.	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
20	Учебная игра.	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		

21	Подача и прием мяча	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки (по выбору)	22						ОК 4, ОК 8
22	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ.		Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
24	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
25	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
26	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
27	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
28	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – катание по кругу, «змейка»	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
29	Совершенствование техники катания.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
30	Совершенствование техники катания.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
32	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное	Спортивный	ОФП		

				занятие	инвентарь			
3 курс 5 семестр								
	Введение	2	2					ОК 4, ОК 8
1	Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по ТБ	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	презентация	
	Раздел 1 Легкая атлетика	18						ОК 4, ОК 8
2	Бег с высокого старта. Развитие координационных способностей	2 / практ.		Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Развитие силовых и двигательных качеств посредством ОРУ	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Бег на короткие дистанции.	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
5	Бег 30 м. зачетное занятие.	2 / практ.		Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Бег 60 м. зачетное занятие. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Бег 100 м. зачетное занятие. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Бег 500 м. зачетное занятие.	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
10	Бег на 1000 м. зачетное занятие.	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	12						ОК 4, ОК 8
11	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.		Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		

13	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 / практ.		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Командные действия в защите в двухсторонней игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
3 курс 6 семестр								
	Раздел 3 Настольный теннис	6						ОК 4, ОК 8
17	Правила игры. Отжимания от пола в упоре лежа	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
18	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игра в волейбол	2 / практ.		Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП		
19	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки (по выбору)	24						ОК 4, ОК 8
20	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
21	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
22	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		

24	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
25	Совершенствование техники катания.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
26	Совершенствование техники катания.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
27	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
28	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
29	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
30	Преодоление дистанции 2 км. Коньки- свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Преодоление дистанции 3 км. Коньки- свободное катание.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	4						ОК 4, ОК 8
32	Подача мяча удобным способом. Учебная игра	2 / практ.		Работа в группах	Спортивный инвентарь	ОФП		
33	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
4 курс 7 семестр								
	Введение	2	2					ОК 4, ОК 8
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / практ.	2	лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	конспект	
	Раздел 1 Легкая атлетика	6						ОК 4, ОК 8
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		

3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол.	10						ОК 4, ОК 8
5	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.		Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
7	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 / практ.		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Командные действия в защите в двухсторонней игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол	10						ОК 4, ОК 8
10	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		

14	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 4 Настольный теннис	4						ОК 4, ОК 8
15	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1
Дополнительная литература		
3	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богашенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424с. – Профессиональное образование	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2
4	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для СОО / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 396с. (Общеобразовательный цикл)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2
Интернет-ресурсы		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/