


**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 С.Ю.Гусельникова
« 22 » 05 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины БД.10 Физическая культура
профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов
(базовый уровень)

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 974, ФГОС специальности «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71639) и Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной от 23 ноября 2022 г. №1014.

Программа разработана для специальности 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский аграрный техникум» (ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»)

Разработчик: Манаенков Виктор Анатольевич, учитель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

профессиональных компетенций:

техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте (по выбору):

ПК 2.4. оформление и компоновка технической документации.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. В части гражданского воспитания должны отражать:

ЛР1.1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР1.2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР1.3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР1.4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР1.5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

ЛР1.6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР1.7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2. В части патриотического воспитания должны отражать:

ЛР2.1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР2.2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛР2.3. идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3. В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

ЛР3.1. осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР3.2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР3.3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР3.4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР3.5. ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

4. В части эстетического воспитания должны отражать:

ЛР4.1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

ЛР4.2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР4.3. убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР4.4. готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

5. В части физического воспитания должны отражать:

ЛР5.1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР5.2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР5.3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

6. В части трудового воспитания должны отражать:

ЛР6.1. готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

ЛР6.2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР6.3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР6.4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

7. В части экологического воспитания должны отражать:

ЛР7.1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР7.2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР7.3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР7.4. расширение опыта деятельности экологической направленности.

8. В части ценностей научного познания должны отражать:

ЛР8.1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР8.2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

ЛР8.3. осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

УПд1.1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

УПд1.2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

УПд1.3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УПд1.4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

УПд1.5. разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

УПд1.6. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

УПд1.7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УПд1.8. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

УПд2.1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УПд2.2. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

УПд2.3. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

УПд2.4. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УПд2.5. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

УПд2.6. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

УПд2.7. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

УПд2.8. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

УПд2.9. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

УПд2.10. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

УПд2.11. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

УПд3.1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УПд3.2. создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

УПд3.3. оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УПд3.4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

УПд3.5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

УКд1.1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УКд1.2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УКд1.3. владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УКд1.4. развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

УКд2.1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКд2.2. выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УКд2.3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

УКд2.4. оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УКд2.5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УКд2.6. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

УРд1.1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УРд1.2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УРд1.3. давать оценку новым ситуациям;

УРд1.4. расширять рамки учебного предмета на основе личных пред-почтений;

УРд1.5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

УРд1.6. оценивать приобретённый опыт;

УРд1.7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

УРд2.1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УРд2.2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УРд2.3. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

УРд2.4. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

УРд3.1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УРд3.2. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

УРд3.3. признавать своё право и право других на ошибки;

УРд3.4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРб1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПРб2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРб4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПРб6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Теоретический раздел

Основное содержание

Тема 1.1.

Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Содержание учебного материала

Техника безопасности на занятиях физической культуры.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.

Тема 1.2.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание учебного материала

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Тема 1.3.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание учебного материала

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Тема 1.4.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Содержание учебного материала

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 2

Практическая часть

Тема 2.1.

Учебно-методические занятия

Практические занятия

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.

Исполнение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.

Тема 2.2 Учебно- тренировочные занятия.

Легкая атлетика, Кроссовая подготовка

Практические занятия

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки.

Высокий и низкий старт.

Бег 100 м.

Бега по прямой с различной скоростью

Равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча.

Метание гранаты весом 500г. (девушки), 700г. (юноши)

Гимнастика

Практические занятия

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.

Освоение техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером.

Освоение техники общеразвивающих упражнений с гантелями.

Освоение техники общеразвивающих упражнений с набивным мячом.
Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом.
Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
Профессионально ориентированное содержание

Тема: Физическая культура в режиме трудового дня Содержание учебного материала

Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка Практические занятия

Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.

Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.

Сдача нормативов в соответствии со стандартами ГТО

Раздел 3

Теоретическая часть

Тема 3.1.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Содержание учебного материала

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 3.2.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Содержание учебного материала

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 3.3.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Содержание учебного материала

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Профессионально ориентированное содержание

Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Раздел 4

Практическая часть

Тема 4.1 Учебно- тренировочные занятия.

Лыжная подготовка

Практические занятия

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях

Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Прохождение дистанции до 5 км.

Спортивные игры:

Волейбол

Практические занятия

Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.

Выполнение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Баскетбол

Практические занятия

Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Освоение приемов вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват.

Освоение приемов, применяемых против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

Игра по правилам. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Бадминтон

Практические занятия

Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон.

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игра по правилам.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Практические занятия

Техника безопасности занятий. Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах для развития основных групп мышц.

Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями.

Выполнение упражнений со свободными весами: штангами.

Упражнения с собственным весом.

Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.

Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.

Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гирей.

Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп со штангой.

Профессионально ориентированное содержание.

Тема Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач Практические занятия

Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка. Практические занятия

Изучение и освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
1. Основное содержание	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	64
2. Профессионально ориентированное содержание	8
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3.2. План и содержание учебной дисциплины БД. 10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих и профессиональных компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы ¹
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	3	
Основное содержание			
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	<i>ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3</i> <i>УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5</i> <i>УКд1.1-1.4,2.1-2.6</i> <i>УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4</i> <i>ПРб1-6</i> <i>ОК04, 08</i>
	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	1	<i>ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3</i> <i>УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5</i> <i>УКд1.1-1.4,2.1-2.6</i> <i>УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-</i>
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		

¹ В соответствии с Рабочей программой воспитания по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

			3.4 ПР61-6 ОК04, 08
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1	ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПР61-6 ОК04, 08
Раздел 2 Практическая часть		30	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Практические занятия	3	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.	1	
	Исполнение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	1	
	Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.	1	
Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия.		21	
Легкая атлетика, Кроссовая подготовка	Практические занятия	12	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Высокий и низкий старт.	1	
	Бег 100 м.	2	
	Бега по прямой с различной скоростью	2	

	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)	1	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Метание мяча.	2	
	Метание гранаты весом 500г. (девушки), 700г. (юноши)	2	
Гимнастика	Практические занятия	9	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	1	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с гантелями.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с набивным мячом.	2	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом.	1	
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
Профессионально ориентированное содержание		5	
Тема: Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	<i>ПК2.4.</i>
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия	4	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.	2	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.	2	
	Сдача нормативов в соответствии со стандартами ГТО	2	
Раздел 3 Теоретическая часть		30	
Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		<i>ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-</i>

			3.4 ПР61-6 ОК04, 08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПР61-6 ОК04, 08
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
Тема 3.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ПР61-6 ОК04, 08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
Профессионально ориентированное содержание			
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях	1	ПК2.4.

	профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.		
Раздел 4 Практическая часть		36	
Тема 4.1 Учебно-тренировочные занятия.			
Лыжная подготовка	Практические занятия	6	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	
	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
Спортивные игры:		30	
Волейбол	Практические занятия	5	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.	1	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	1	
	Выполнение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
	Игра по правилам . Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	1	
Баскетбол	Практические занятия	5	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.	1	

	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	
	Освоение приемов вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват.	1	
	Освоение приемов, применяемых против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	1	
	Игра по правилам. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	1	
Бадминтон	Практические занятия	5	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон.	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	1	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	
	Игра по правилам.	1	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практические занятия	15	
	Техника безопасности занятий. Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах для развития основных групп мышц.	1	
	Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями.	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами: штангами.	2	
	Упражнения с собственным весом.	2	
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	2	
	Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2	
	Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гирей.	2	
Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп со штангой.	2		
Профессионально ориентированное содержание.		2	<i>ПК2.4.</i>
Тема Составление и проведение комплексов упражнений для	Практические занятия	1	
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	

различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач			
Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия	1	
	Изучение и освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	1	
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО	78	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Реализация программы дисциплины требует наличия:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания, перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, комплект разборных гантелей, комплект гантелей, эспандер кольцевой, комплект медболов.

Оборудование для проведения соревнований

рулетка, секундомер, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023.- 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>

5. Чернышев, П. А. Шахматы. Стратегия. 10 - 11 классы: методическое пособие к учебнику П. А. Чернышева, М. И. Викирчука, И. В. Глека, А. С. Виноградова «Шахматы. Стратегия. 10- 11 классы» / под ред. международного гроссмейстера, заслуженного тренера ФИДЕ И. В. Глека. - М.: Дрофа, 2019. - 75 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб1-6	Текущий контроль: тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практических занятий Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ПК2.4.	Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности оценка выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ОК04, 08	Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет