

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунова Галина Петровна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.09.2023 10:16:21

Уникальный программный ключ:

ec29c88afcd483fc3f14efec2359d4c14a040074e9370a146e98189ee54

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «НОО» «Открытый  
Таврический колледж»

Г.П. Узунова  
2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

(базовый, углубленный)

Программист  
(квалификация)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ОЧНАЯ

Симферополь, 2022 г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 10  
от «07» июня 2022 г.  
Председатель цикловой комиссии  
Гайкова Д.А.  
(Подпись, Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего  
образования

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание учебного предмета.....	4
1.1. Область применения программы учебного предмета.....	4
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебного предмета.....	4
1.4. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	4
1.5. Условия реализации программы учебного предмета.....	5
1.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета.....	5
2. Планируемые результаты.....	6
3. Тематическое планирование.....	8

## **1. Содержание учебного предмета**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является обязательной частью подготовки студентов на базе основного общего образования в учреждениях СПО.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Физическая культура изучается как учебный предмет при освоении специальностей СПО.

Предмет входит в общеобразовательный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2. знание биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

3. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

6. формирование осмысленно положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт;

7. профилактика асоциального поведения средствами физической культуры и спорта.

### **1.4. Объём учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
---------------------------	--------------------

<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекционные занятия не предусмотрены	
практические занятия	<b>117</b>
семинарские занятия не предусмотрены	
самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>	

### **1.5. Условия реализации программы учебного предмета**

Для реализации программы учебного предмета «Физическая культура» необходимы:

Оборудование спортивного зала:

- секундомер;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- мат гимнастический;
- «конь» гимнастический;
- «козел» гимнастический;
- «мостик» гимнастический;
- скакалка;
- обруч гимнастический;
- медицинбол 3 кг.;
- сетка волейбольная;
- сетка баскетбольная;
- палка гимнастическая;
- гимнастическая сетка;
- перекладина гимнастическая;
- канат для перетягивания;
- беговая дорожка;
- велотренажер;
- гири;
- гантели;
- штанга;
- скамейка для отжима лежа;
- наклонная скамейка для пресса;
- тренажер многофункциональный.

### **1.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета**

**Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – Москва: ИЦ «Академия», 2012. – 176с. [Допущено Минобрнауки РФ];

2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. учрежд. / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейсен. – 5-е изд. – Москва: Просвещение, 2013. – 155с. [Допущено Минобрнауки РФ];

**Дополнительные источники:**

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: теория и методика настольного тенниса [Текст]: учебник / Г.В. Барчукова. - Москва: ИЦ «Академия», 2009. – 528с. [Рекомендовано УМО];

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. - 6-е изд. – Москва: ИЦ «Академия», 2009. – 320с. [Рекомендовано УМО];

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие / [А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук] Под ред. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. - 5-е изд.,стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2010. – 464с. [Допущено УМО].

**Электронные ресурсы:**

1. <http://school-collection.edu.ru/> Режим доступа, свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. [Электронный ресурс]. –

2. <http://metodist.lbz.ru/>, Режим доступа: Методическая служба. [Электронный ресурс]. свободный. Загл. с экрана. – 10.08.2014

3. <http://www.knigafund.ru> / Режим доступа, Электронно-библиотечная система «Книга фонд» [Электронный ресурс]. –абонемент. Загл. с экрана. – 10.08.2014

4. <http://www.iqlib.ru>, Режим доступа Загл. с экрана. – 10.08.2014Электронно-библиотечная система образовательных и просветительских изданий [Электронный ресурс]. –4

**2. Планируемые результаты**

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения предмета включают:</b>
<b>ЛР</b>	
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно

	меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
<b>МР</b>	
МР 1	Управление своей деятельностью; Контроль и коррекция; Инициативность и самостоятельность.
МР 2	Речевая деятельность; Навыки сотрудничества.
<b>ПР</b>	
ПР 1	Опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию и применению нового знания.
ПР 2	Предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

### 3. Тематическое планирование

#### Тематический план и содержание учебного предмета

Название разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лекционный материал	Объем часов	Коды личностных, метапредметных и предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Спорт в физическом воспитании студентов</b>			
<b>Тема 1.</b> Содержание физического воспитания в техникуме Влияние занятий, физических упражнений на функциональное состояние организма.	Общие требования безопасности.	2	ЛР 9 МР 1 ПР 1
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Требования безопасности перед началом занятий. Требования техника безопасности во время занятий Требования техника безопасности по окончанию занятий	2	ЛР 9 МР 1 ПР 1

**РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика**

<p><b>Тема 3.</b> Совершенствование техники прыжков в длину.</p>	<p>Виды прыжков в длину: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной легкоатлетический прыжок, тройной национальный прыжок. Техника прыжков в длину: четыре фазы прыжка в длину-разбег, отталкивание, полет и приземление.</p>	4	<p>ЛР 9 МР 1 МР 2 ПР 1</p>
<p><b>Тема 4.</b> Совершенствование техники бега</p>	<p>Тактика бега на различные дистанции: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции</p>	3	<p>ЛР 9 МР 1 ПР 1</p>
	<p><b>Практические занятия:</b> техника низкого старта, бег на дистанции 100-400 м. техника высокого старта, бега на дистанции 500-2000 м. основные способы ходьбы, бега, прыжков.</p>	3	<p>ЛР 9 МР 1 МР 2 ПР 1</p>
<p><b>Тема 5.</b> Прыжки в высоту с разбега</p>	<p><b>Виды прыжков в высоту с разбега</b> «перешагивание», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп» <b>Техника прыжков в высоту с разбега</b> определение толчковой ноги, техника разбега: отталкивания, прыжки через планку с места, с одного или трех беговых шагов, техника перехода через планку с трех шагов и с полного разбега.</p>	2	<p>ЛР 9 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2</p>
	<p><b>Практические занятия:</b> техника прыжков в высоту способом перешагивания; оценка работоспособности, усталости, утомления с использованием пульсометрии, контроль за внешним видом.</p>	2	<p>ЛР 9 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2</p>
<p align="center"><b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b></p>			
<p><b>Тема 6.</b> Приемы и передачи мяча</p>	<p>Техника приемов и передач мяча: верхние приемы и передачи мяча, нижние приемы и передачи мяча. Ошибки при приеме и передаче мяча: задержка мяча, двойное касание мяча. Методы оценки работоспособности, усталости, утомления: пульсометрия, хронометраж, определение утомления по внешним признакам.</p>	3	<p>ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2</p>

	<b>Практические занятия:</b> совершенствование техники нижних приемов и передач над собой и от стены, в парах, встречных колоннах; совершенствование техники верхних приемов передачи над собой и от стены, в парах, встречных колоннах правила игры, счет и результат игры, начало игры и подача, действия игроков, выход мяча из игры, проигрыш мяча	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
<b>Тема 7.</b> Техника подач мяча	Подачи мяча: верхние подачи мяча, нижние подачи мяча. Ошибки при подаче мяча: подача с руки, подача с площадки, подача без свистка. Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии по волейболу: Специально-подводящие упражнения при проведении разминки в учебно-тренировочном занятии по волейболу	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники нижней прямой, боковой подачи мяча; совершенствование техники верхней подачи мяча; проведение подводящих упражнений направленные на развитие физических качеств, специфических для волейбола.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
<b>Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол</b>			
<b>Тема 8 Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Основные термины баскетбола.</b> Ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. <b>Ведение мяча:</b> в движении, в различных стойках, с изменением направления.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> совершенствование техники ведения в различных стойках, ведение мяча с обводкой стоек. проведение подводящих упражнений. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, специфических для баскетбола.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1

			ПР 2
<b>Тема 9</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники бросков мяча с</b> <b>места</b>	Техника бросков мяча с места: двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, бросок «крюком». Техника бросков мяча после ведения: ведение два шага бросок; ведение, остановка прыжком, бросок.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники бросков справа и слева от щита, штрафного броска, бросков с различной дистанции.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
<b>Тема 10</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники ведения и бросков</b> <b>мяча после ведения</b>	Техники ведения мяча: в движении, в различных стойках, с изменением направления. Техника бросков мяча после ведения: ведение два шага бросок; ведение, остановка прыжком, бросок в прыжке.	2	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> совершенствование техники ведения, остановки в 2 шага, бросок; остановки прыжком, броска в прыжке	4	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
<b>Тема 11</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники передач мяча в</b> <b>движении</b>	<b>Передачи мяча на месте:</b> двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. <b>Передачи мяча в движении:</b> двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2

			ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники передач мяча в движении в парах и тройках.	3	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
Всего за второй семестр Из них практических занятий		54 54	
<b>2 семестр</b> <b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 12. <b>Совершенствование техники акробатических упражнений</b>	<b>Разминка в учебно-тренировочном занятии.</b> Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии гимнастикой. <b>Техника акробатических упражнений:</b> кувырки, мост, шпагат, сальто.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> совершенствование техники кувырка вперед и назад, длинного кувырка вперед (ю), кувырка назад в полу шпагат, стойка на голове и руках (ю), стойка на лопатках «березка», «мост» (д); упражнения, направленные на развитие физических качеств, проведение подводящих упражнений, дополнительные упражнения на развитие гибкости и ловкости.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
Тема 13. <b>Совершенствование техники опорного прыжка</b>	<b>Методика направленного развития физических качеств, средствами гимнастики.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики. <b>Опорный прыжок:</b> с разбега вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись; через коня ноги врозь, через коня согнув ноги.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2

	<b>Практические занятия:</b> совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь, согнув ноги («конь» в длину ю., «козел» в ширину д.); методы направленного развития силы, гибкости и ловкости, средствами гимнастики.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
Тема 14. <b>Совершенствование техники лазаний, пере лазаний</b>	<b>Техника упражнений на гимнастических снарядах:</b> лазание по канату. лазание и пере лазаний по гимнастической стенке. <b>Работоспособность, усталость, утомление.</b> Применение средств ФК для коррекции работоспособности, усталости, утомления.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, перелазаний через препятствия; дозирование нагрузки (темп, ритм, чередование работы и отдыха, разнообразие упражнений), подбор дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			
Тема 15. <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Упражнения, способствующие развитию мышечной массы:</b> Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища на скамье. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. <b>Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике в учебных группах.</b>	7	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
	<b>Практические занятия:</b> выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических	8	ЛР 9

	упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).		ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
Тема 16. <b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах). Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и гирей (сгибание и разгибание рук, в разных положениях);</b>  Выполнение упражнения «толчок 2-х гирь по 8 кг»; Рывок левой, правой рукой гири 8 кг; Толчок 2-х гирь по 8 кг; Рывок левой, правой рукой гири 8 кг; Жим гирей, толчок гирей с подседом.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
Тема 17. <b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Силовые тренажёры</b> Круговая тренировка для развития общей выносливости. Упражнения, способствующие развитию мышечной массы. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упражнения, способствующие развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.	8	ЛР 9 ЛР 10 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2
Всего за второй семестр		63	
Из них практических занятий		63	
Всего за год		117	
Диф. зачет			