



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Зам.начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

МО – 09.02.07.ОГСЭ.05.РП

РАЗРАБОТЧИК

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Бакулин А.М.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни;

- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

- Средства профилактики перенапряжения

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, **применять стандарты антикоррупционного поведения;**

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объем образовательной программы(всего)	178
*Нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	178
<i>уроки</i>	-
<i>лабораторные работы</i>	-
<i>практические занятия</i>	178
<i>консультации</i>	-
<i>промежуточная аттестация(дифференцированный зачет, зачет)</i>	-
*Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГУ»	
Файл: МО-09.02.07.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/11

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовки и развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Раздел 2. Легкая атлетика			ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	42	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала 1. Техника бега по дистанции В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции.		

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-09.02.07.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С.6/11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
ции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	42	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-09.02.07.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	36	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-09.02.07.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала 1. Техника коррекции фигуры В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Самостоятельная работа обучающихся	14	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 6. Кроссовая подготовка			
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий Эстафеты. ОФП Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, подвижные игры с элементами л/атлетики Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие силы ОФП. Подвижные игры Кроссовая подготовка. Низкие старты 4-5 x 60 метров. Техника передачи эст. К/н в беге на 100 метров. К/н- кросс 2000 метров. Подв. игра Кросс до 3000 метров. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности. Сдача нормативов.	40	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		178	

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2. Оборудование помещения и рабочих мест	Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИ-МА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30. Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXYPERSEUS 35*12; домик WILLERBYGRANADA 34*10; насосТО-PRL30/7,5; беговая дорожка BHG-6425VF3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала. Спортивный зал № 3 Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий. Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3. Технические средства обучения	

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017 Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017 Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
Дополнительные	
Электронные образовательные ресурсы	1. ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru 2. ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru 3. ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru 4. Издательство «Лань», https://e.lanbook.com 5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточной аттестации

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) В результате освоения	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необхо-	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Примеры форм и методов контроля и оценки <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование • Самостоятельная работа. • Защита реферата • Семинар • Наблюдение за выполнением практического задания. • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией • Решение ситуационной задачи.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формиру- емые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
учебной дисциплины обучающийся должен знать: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения	данные умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.		