

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской
Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум»
Министерства образования и молодежной политики
Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании Совета
Автономного учреждения
Протокол от 31.08.2022 года №1

Утверждена
приказом от 31.08.2022 года №275

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии среднего профессионального образования
09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Вурнары 2022

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего
образования с учетом требований ФГОС СПО по профессии 09.01.01 Наладчик
аппаратного и программного обеспечения

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный
техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Разработчик: Павлова Галина Александровна, руководитель физического воспитания
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум» Министерства
образования и молодежной политики Чувашской Республики

Одобрена на занятии ЦК общеобразовательных дисциплин Протокол №1 от 31.08.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОДБ. 09 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 09.01.01
Наладчик аппаратного и программного обеспечения

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	261
Самостоятельная работа	87
Объем образовательной программы	174
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	160
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 теоретическая часть			
Введение	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	1	1
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	1
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
Тема 1.3 Самоконтроль, его	Содержание учебного материала		
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,	1	1

основные методы, показатели и критерии оценки		номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	2	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	1	1
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	1	1
	2	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	1
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1
Раздел 2 практическая часть				
Тема 2.1. Учебно-методические	Содержание учебного материала			
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,	2	

занятия		утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов		
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	5	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	6	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма	2	
	7	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	2	
	8	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		Содержание учебного материала		
	1	Высокий и низкий старт,	2	
	2	Стартовый разгон	2	
	3	Финиширование	2	
	4	Бег 100 м	2	

	5	Эстафетный бег 4 * 100 м	2	
	6	Эстафетный бег 4 * 400 м	2	
	7	Бег по прямой с различной скоростью	2	
	8	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	
	9	Техника бега по пересеченной местности.	2	
	10	Техника бега по пересеченной местности с изменением темпа.	2	
	11	Техника бега по дистанции с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	2	
	12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	13	Прыжки в высоту способом «прогнувшись»	2	
	14	Прыжки в высоту способом перешагивания	2	
	15	Прыжки в высоту способом «ножницы»	2	
	16	Прыжки в высоту способом перекидной	2	
	17	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	18	Толкание ядра	2	
Тема 2.3 Лыжная подготовка		Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	2	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	
	3	Преодоление подъемов и препятствий	2	
	4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	5	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	2	
	6	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	
	7	Основные элементы тактики в лыжных гонках	2	
	8	Правила соревнований	2	
Тема 2.4 Гимнастика		Содержание учебного материала		
	1	<u>Общеразвивающие упражнения,</u>	2	
	2	<u>Упражнения в паре с партнером,</u>	2	
	3	<u>Упражнения с гантелями</u>	2	

	4	<u>Упражнения с набивными мячами</u>	2	
	5	<u>Упражнения с мячом, обручем (девочки).</u>	2	
	6	<u>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,</u>	2	
	7	<u>Упражнения для коррекции нарушений осанки</u>	2	
	8	<u>Упражнения на внимание</u>	2	
	9	<u>Упражнения на висы и упоры</u>	2	
	10	<u>Упражнения у гимнастической стенки</u>	2	
	11	<u>Упражнения для коррекции зрения.</u>	2	
	12	<u>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</u>	2	
Тема 2.5 Спортивные игры	Содержание учебного материала			
	Волейбол			
	1	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	3	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	3	
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола	3	
	5	Игра по правилам	3	
	Баскетбол			
	6	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	2	
	7	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	8	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	9	Игра по правилам	2	
	Футбол			
	10	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	

	11	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2	
	12	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	4	
	13	Игра по правилам	4	
Тема 2.6 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала			
	Ритмическая гимнастика			
		Техника безопасности занятий	2	
		Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	6	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			
		Техника безопасности занятий	2	
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	
	Элементы единоборства			
		Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств	2	
		Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	6	
	Дыхательная гимнастика			
		Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики	6	
	Спортивная аэробика			
		Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	5	

	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	6	
Дифференцированный зачет		2	
ВСЕГО:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование учебного кабинета(спортивного зала): гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, валанчики, скакалки, обручи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М.: Издательство центр «Академия», 2017.-320с.

Дополнительные источники:

1.Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.- М., 1994.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет источники:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета по итогам семестра и во время дифференцированного зачета.