

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 17.01.2024 19:26:07
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366cf3977b93e87170b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ДГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР и НО

С.В. Пономарева
«__» _____ 2022 г.

Физическая культура

рабочая программа учебного предмета

Закреплена за	Авиационный колледж
Учебный план	49.02.01-2022-1-ФК9.plx Физическая культура Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: гуманитарный профиль
Квалификация	Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная

Часов по учебному плану	234	Формы контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты с оценкой 1, 2
аудиторные занятия	156	
самостоятельная работа	58	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1		2		Итого	
	16		23			
Неделя						
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	72	72	84	84	156	156
Индивидуальный проект	10	10	10	10	20	20
Итого ауд.	72	72	84	84	156	156
Сам. работа	26	26	32	32	58	58
Итого	108	108	126	126	234	234

2022 г.

Программу составил(и):

Преп., Бареева Елена Камильевна; Рук. физ. восп., Долгов Алексей Васильевич _____

Рецензент(ы):

Зам. директора по ВР, Рухлев Игорь Олегович; Директор МБОУ СОШ 21, Калашикова А.В. _____

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (программа подготовки специалистов среднего звена). (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976) ФГОС СОО: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413);

составлена на основании учебного плана:

Физическая культура

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: гуманитарный профиль

утвержденного Учёным советом университета от 19.04.2022 протокол № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

Авиационный колледж

Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Директор АК Зибров В.А. _____

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.2	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.3	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.4	овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.5	освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.6	приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	БУП.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Охрана труда
2.2.4	Основы безопасности жизнедеятельности
2.2.5	Организация физкультурно- спортивной работы
2.2.6	Лечебная физическая культура и массаж

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
<p>ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>
<p>ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>
<p>ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>
<p>ЛР 13: Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности</p>
<p>ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения</p>
<p>ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта</p>

ЛР 16: Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

3.1	Личностных:
3.1.1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3.2	Метапредметных:
3.2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
3.3	Предметных:
3.3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
3.3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.3.5	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).

4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия						

1.1	<p>1. Легкая атлетика. 2. Спортивные игры. 3. Гимнастика. 4. Плавание. 5. Виды спорта по выбору.</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Поддержка и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p>Волейбол</p> <p>Обучение правилам и технике безопасности игры. 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, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговая-Скоростно-силовая подготовка.</p> <p>1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.</p> <p>2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.</p> <p>3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.</p> <p>5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <p>Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. /Пр/</p>	1	72	ЛР 1; ЛР 3; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	Л1.1 Л1.3 Л2.1 Л3.2 Л3.4 Э1		
Раздел 2. Самостоятельная работа							

2.1	<p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Теоретическая часть</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Ср/</p>	1	26	ЛР 1; ЛР 3; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	Э1		
	Раздел 3. Дифференцированный зачёт						
3.1	контрольные нормативы /ЗачётСОц/	1	0	ОК 2 ОК 6 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12	Л1.1 Л1.2Л3.2 Л3.4Л2.1 Л2.1 Э1		
	Раздел 4. Практические занятия						

4.1	<p>Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши).Баскетбол</p> <p>Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>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.Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика.Ритмическая гимнастика. /Пр/</p>	2	84	ОК 2 ОК 6 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1		
Раздел 5. Самостоятельная работа							
5.1	<p>Спортивные игры</p> <p>Выполнение специальных упражнений волейболиста.</p> <p>Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.Изучение правил игры.Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.Составление комплекса специальных упражнений для баскетболиста.Выполнение упражнений для развития ловкости и внимания.Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. /Ср/</p>	2	32	ЛР 1; ЛР 3; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	Л1.1 Л1.2Л3.2 Л3.4Л2.1 Л2.1 Э1		
Раздел 6. Дифференцированный зачёт							

6.1	контрольные нормативы /ЗачётСОц/	2	0	ОК 2 ОК 6 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1		
Раздел 7. Индивидуальный проект							
7.1	Индивидуальный проект /ИП/	1	10	ЛР 1; ЛР 3; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1		
Раздел 8. Индивидуальный проект							
8.1	Индивидуальный проект /ИП/	2	10	ЛР 1; ЛР 3; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1		

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Прилагаются

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер, А. Б., М-во образования и науки РФ ; Сибир. федерал. ун-т ; А. Б. Муллер и др.	Физическая культура студента: учеб. пособие	Красноярск: Сибирский федерал. ун-т, 2011
Л1.2	Григорович, Е. С., Е.С. Григорович и др. Под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая шк., 2014
Л1.3	Чуковский, Н.К.	Капитан Крузенштерн: Повесть	Л.: Дет. лит., 1991

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Попов, С. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физкультура)	М.: Академия, 2004
Л3.2	Кириченко, С. И., Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ростовский государственный строительный университет"; Сост. С. И. Кириченко, Ю. А. Ткаченко, В. А. Литвинов, С. И. Чалохян; ред. О. С. Ромас	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014
Л3.3	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.4	Усенко, С.В.	Физические качества: сила, быстрота, выносливость: учеб.-метод. пособие для студ. всех форм обучения направления подготовки бакалавриат 101100, 100400, 100100, 080100, 080200, 190600, 190700, 210400, 210700, 230400, 262200, 072500	Ростов н/Д: РИО РТИСТ ФГБОУ ВПО ЮРГУЭС, 2012

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub
6.2.2	ЭБС издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/
6.2.3	ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/
6.2.4	ЭБС «Znaniy.com» - https://znaniy.com/
6.2.5	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/
6.2.6	База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - https://libdb.sssu.ru/

6.3. Перечень информационных технологий

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows (лицензионное ПО);
6.3.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО);

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
6.3.2.2	Информационно - правовая система «Законодательство России»
6.3.2.3	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
7.2	- спортивный зал;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- раздевалка мужская;
7.5	- раздевалка женская;
7.6	Оборудование спортивных залов:
7.7	- посадочные места студентов;
7.8	- рабочее место преподавателя;
7.9	- наглядные пособия;
7.10	- шведская лестница;
7.11	- теннисный зал;
7.12	- турники;
7.13	Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: столы ученические, стулья ученические, компьютерные столы, доска классная, полка книжная, тумба, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.
7.14	Библиотека. Оснащение: компьютерный стол, стулья, персональный компьютер, подключенный к информационно- телекоммуникационной сети "Интернет" и информационной системе.
7.15	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Прилагаются