

Документ подписан простыми электронными подписями
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор ДГУ
Дата подписания: 21.09.2020 13:33:08
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ДГТУ)
Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ А.И. Азарова

_____ 2020 г.

Физическая культура
рабочая программа предмета

Закреплена за **Авиационный колледж**
Учебный план 09.02.03-2020-4-ПКС9.plx
Программирование в компьютерных системах
Квалификация **Техник - программист**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 176
в том числе: Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 1, 2
контактная работа 117
самостоятельная работа 59

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16		23			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	10	10	16	16
Практические	42	42	59	59	101	101
Итого ауд.	48	48	69	69	117	117
Контактная работа	48	48	69	69	117	117
Сам. работа	27	27	32	32	59	59
Итого	75	75	101	101	176	176

Программу составил(и):

преподаватель, _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа предмета

«Физическая культура»

разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.; требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (приказ Минобрнауки РФ от 28.07.2014 № 804); примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от «21» июля 2015г.

составлена на основании учебного плана:

Программирование в компьютерных системах

утвержденного Учёным советом от 16.06.2020 протокол № 10 .

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета
Авиационного колледжа

Протокол от 30.06.2020 г. № 9

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Директор АК ДГТУ Азарова А.И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
1.1	формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.2	развитие физических качеств и способностей ,совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.3	формирование здорового и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
1.4	формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОУП
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	безопасность жизнедеятельности
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

3.1 Личностных:	
3.1.1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
3.1.2	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;
3.1.3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
3.1.4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
3.1.5	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;
3.1.6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
3.1.8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
3.1.9	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;
3.1.10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
3.1.11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
3.1.12	готовность к служению Отечеству, его защите;
3.2 Метапредметных:	
3.2.1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
3.2.2	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;

3.2.3	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;
3.2.4	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.5	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;
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. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть:

1. Основы здорового образа жизни в обеспечении здоровья.
2. Влияние физических нагрузок, их интенсивность. Влияние физических упражнений на мышцы.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Современные популярные оздоровительные системы физических нагрузок.
5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
6. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
7. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.

Практическая часть:

1. Легкая атлетика.
2. Элементы спортивной и художественной гимнастики.
3. Спортивные игры. Волейбол.
4. Спортивные игры. Баскетбол.
5. Бадминтон.
6. Настольный теннис.
7. Мини-футбол.
8. Общая физическая подготовка.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика.						
1.1	Основы здорового образа жизни в обеспечении здоровья. /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.2	Влияние физических нагрузок, их интенсивность. Влияние физических упражнений на мышцы /Лек/	1	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.3	Подготовить сообщение по теме основы здорового образа жизни. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.4	Совершенствование техники и тактики спринтерского бега /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.5	Техника выполнения высокого и низкого старта, бег до 40м. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.6	Техника выполнения бега на короткие дистанции 40м., 60м /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.7	ОРУ. Техника выполнения эстафетного бега 4x60м., /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.8	Метание мяча. Эстафетный бег 3x100м., 4x60м /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

1.9	Скоростно-силовые упражнения. Бег – 60м. Входной контроль. /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, многоскоки..	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.11	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, бег – 60м. Контрольная точка №1 /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.12	Техника выполнения челночного бега 3x10м., прыжки в длину с места	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.13	Высокий старт, бег:6x10м /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.14	Техника преодоления препятствий, бег на длинные дистанции /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.15	ОРУ, прыжковые упражнения, бег по пересеченной местности /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.16	Кроссовая подготовка. Метание гранаты /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
1.17	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции , прыжки в длину, метание. /Ср/	1	15		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики						
2.1	Техника безопасности по гимнастике, строевые упражнения: повороты, перестроения /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.2	Техника прыжков на скакалке, упражнения на гибкость /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.3	Стойка на лопатках, мост из положения стоя /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.4	Техника выполнения кувырков вперед, назад, мостика из положения стоя /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.5	Акробатическая связка: соединение элементов. Контрольная точка №2 /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.6	Совершенствование колеса влево, вправо. Упражнение с отягощением /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.7	Стибание и разгибание рук в упоре лежа, стойка на лопатках /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.8	Разучивание комплекса упражнений ритмической, атлетической гимнастик Зачетное дифференцированное занятие /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
2.9	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.						
3.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.2	Современные популярные оздоровительные системы физических нагрузок. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.3	Легкая атлетика в системе физического воспитания /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.4	Самоконтроль в процессе физического воспитания /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.5	История Олимпийских игр как международного спортивного движения. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

3.6	Волейбол, основные правила игры . /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.7	Техника передачи мяча сверх над собой, во встречных колонах, от стены. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.8	Техника передачи мяча снизу над собой, во встречных колонах, от стены /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника выполнения верхней прямой передачи. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.10	Техника передач мяча сверху в парах /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.11	Техника передач мяча снизу в парах. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.12	Техника приема мяча сверху и снизу, после подачи. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.13	Техника прямой подачи. Контрольная точка №3 /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.14	Двусторонняя учебная игра. Подачи и прием мяча /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
3.15	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары /Ср/	2	13		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Баскетбол.							
4.1	Баскетбол, основные правила игры в баскетбол. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.2	Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов и отскоков /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.3	Техника дистанционных бросков по кольцу. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.4	Передачи и ловля мяча с отскоком от пола, при встречном движении /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.5	Техника перемещений, сочетание приемов: ведение, броски /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.6	Броски по кольцу двумя руками сверху. Учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.7	Техника выполнения штрафных бросков /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.8	Двусторонняя учебная игра, защита и нападение. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.9	Судейство игры. Двусторонняя игра /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
4.10	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами /Ср/	2	12		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Бадминтон.							
5.1	Техника игры в бадминтон, подача и прием, учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
5.2	Занятия в секции бадминтона, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Настольный теннис							
6.1	Техника игры в настольный теннис, подача и прием мяча, учебная игра /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
6.2	Занятия в секции настольный теннис, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Мини-футбол.							
7.1	Техника игры в мини-футбол, подача и прием мяча, учебная игра. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Общая физическая подготовка.							

8.1	Силовые упражнения, спринтерский бег /Пр/	2	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.2	Бег по полосе препятствий. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.3	Упражнения на силу, смешанное передвижение /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.4	Бег по пересеченной местности. Контрольная точка №4	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.5	Удержание тела в виси на перекладине /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.6	Скоростно-силовые упражнения, упражнения на укрепление косых мышц живота /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.7	Развитие физических качеств Зачетное дифференцированное занятие /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	
8.8	Занятия в секции гимнастики, ОФП, легкой атлетике, бег в медленном темпе, комплекс упражнений для развития гибкости. /Ср/	2	3		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	0	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018
Л1.2	Бишаева, А. А.	Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/465965 (дополнительная литература)
Э2	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/457504 (дополнительная литература)

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Trend Micro Office Scan Enterprise Security;
6.3.1.2	Microsoft Office Professional 2003 Win 32 Russian;
6.3.1.3	Adobe Acrobat Professional 9.0 WIN AOO License;

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	Образовательный процесс происходит в спортивном зале, который укомплектован:
7.2	спортивный зал:
7.3	- гимнастическая стенка,
7.4	- сетка волейбольная,
7.5	- щиты и кольца баскетбольные,
7.6	- ворота для мини-футбола,
7.7	- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные,
7.8	- лавочки гимнастические.
7.9	Тренажерный зал:
7.10	- машина гриф штанги,

7.11	- штанга спортивная,
7.12	- теннисный стол,
7.13	- ракетки теннисные.
7.14	Библиотека, читальный зал с выходом в интернет. Оснащение: Персональные компьютеры с выходом в сеть интернет.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
Прилагаются.	

