

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и ИО  
Дата подписания: 20.09.2023 20:28:09  
Уникальный идентификатор:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1e2f



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

\_\_\_\_\_ В.А. Зибров

## Физическая культура

### рабочая программа предмета

Закреплена за	<b>Авиационно-технологический колледж</b>	
Учебный план	09.02.07-2022-2-ИСП9.plx Информационные системы и программирование Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: Технологический	
Квалификация	<b>Программист</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	78	Формы контроля в семестрах: зачеты с оценкой 2, 1
в том числе:		
аудиторные занятия	78	
самостоятельная работа	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1		2		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
	Урок	32		46		78
Итого ауд.	32	48	46	69	78	117
Итого	32	48	46	69	78	117

2022 г.

Программу составил(и):

Преп., Бареева Елена Камильевна \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

Зам. дир. по ВР, Рухлев И.О.; Директор МБОУ СОШ № 21, Калашикова А.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа предмета

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)

составлена на основании учебного плана:

Информационные системы и программирование

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:

Технологический

утвержденного Учёным советом университета от

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

**Авиационно-технологический колледж**

Протокол от г. № 1

Срок действия программы: уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

### 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:		ОУП.12
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура	
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.3	Основы безопасности жизнедеятельности	

### 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:**

<b>3.1</b>	<b>Личностных:</b>
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;
3.1.12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
3.1.13	готовность к служению Отечеству, его защите.
<b>3.2</b>	<b>Метапредметных:</b>

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;
3.2.3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
3.2.4	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;
3.2.5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.6	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;
<b>3.3</b>	<b>Предметных:</b>
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	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практические занятия</b>						

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 падением 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 тренажёрах. 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.</p> <p>Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. /Пр/</p>	1	48		Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
-----	---	---	----	--	--	--	--

	<b>Раздел 2. Дифференцированный зачёт</b>						
2.1	контрольные нормативы на отлично, хорошо, удовлетворительно, не удовлетворительно. /ЗачётСОц/	1	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		освобождённые сдают реферты
	<b>Раздел 3. Практические занятия</b>						
3.1	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Баскетбол 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. 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 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика. /Пр/	2	69		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 4. Дифференцированный зачёт</b>						
4.1	контрольные нормативы /ЗачётСОц/	2	0				

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
---------------------	----------	-------------------

	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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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
Л3.2	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"

Э1	
----	--

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

### 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	- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
7.5	- раздевалка мужская;
7.6	- раздевалка женская;
7.7	Оборудование спортивных залов:



7.8	- посадочные места студентов;
7.9	- рабочее место преподавателя;
7.10	- наглядные пособия;
7.11	- шведская лестница;
7.12	- теннисный зал;
7.13	- турники;

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>