

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова"
МОСКОВСКИЙ ПРИБОРОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: БД.06 Физическая культура

код, специальность: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование
Квалификация: сетевой и системный администратор

очная форма обучения

Москва
2019

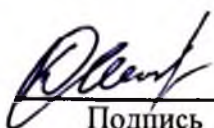
СОГЛАСОВАНА:
Предметной (цикловой)
комиссией
«Физической культуры»

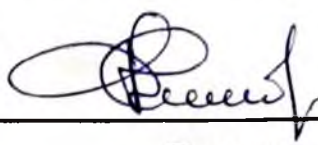
Разработана на основе федерального
государственного образовательного стандарта
среднего общего образования Приказ Минобрнауки
России от 17 мая 2012 года №413 с изменениями,
внесенными приказом Минобрнауки России от
31.12.2015 № 1578

Протокол № 11

от «03» июля 2019 года
Председатель предметной
(цикловой) комиссии

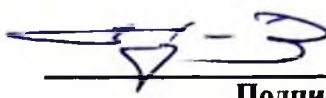
Заместитель директора по учебной работе


К.В.Стасевич
Подпись
Инициалы Фамилия


Д.А.Клоков
Подпись

УТВЕРЖДЕНА:

Директор техникума


А.В.Чурилов
Подпись

Составители (авторы): Андрюков А.В., преподаватель ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». Евдокименко О.А. преподаватель ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ОУ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности **09.02.06** Сетевое и системное администрирование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов

среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «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 спортивнооздоровительной 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).

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающего	117	часов
Включая:		
Обязательная аудиторная нагрузка	117	часов
Самостоятельная работа		
ВСЕГО	117	часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
теоретическое обучение	7
практические занятия	110
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация 2 семестр	<i>диф. зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
I курс		117	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		14	
Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств.	Теоретическое занятие.	2	
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.	2	1
	Практические занятия	12	
	1. Техника бега на 100 м. Эстафетный бег. 2. Пробегание дистанции 100 м на время. Контроль ЧСС. 3. Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. 4. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). 5. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. 6. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Контроль ЧСС.	12	2
Раздел 2. Волейбол		24	
Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.	Практические занятия	24	
	1. Правила игры. Судейство игры в волейбол 2. Стойки в сочетаниях с передвижениями. 3. Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной. 4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. 5. Отработка техники верхней подачи в парах. 6. Техника приёма и передачи снизу над собой. 7. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу 8. Перемещение игроков по площадке. Взаимодействие игроков на площадке. 9. Групповые действия в волейболе: прямой удар (работа в тройках), обманный удар (работа в тройках) 10. Блоки: одиночный, двойной и тройной. Прыжковые упражнения. 11. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. 12. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.	24	2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		13	

Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	Теоретические занятия	2	
	1. Техника коррекции фигуры	2	1
	Практические занятия	11	
	1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. 2. Общеразвивающие упражнения: Количество приседаний в минуту. Подтягивания (девушки на низкой перекладине). Количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги. Отжимания от пола (девушки от скамейки). 3. Освоение техники общеразвивающих упражнений. 4. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. 5. Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений.	11	2
	Всего за 1 семестр	51	

Раздел 4. Гимнастика.		20	
Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперед через препятствие с группировкой.	Теоретическое занятие.	1	
	Самоконтроль, и его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	1
	Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.		
	Практические занятия	19	
	1. Элемент гимнастической комбинации: стойка на голове с последующим перекатом вперед. 2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперед. 3. Колесо, рандат. 4. Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперед через препятствие с группировкой. 5. Различные виды кувырков, бочка. 6. Упражнения общефизической подготовки. 7. Кувырок через препятствие с группировкой. 8. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со скакалкой. 9. Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём. 10. Упражнения с гантелями. Упражнения общефизической подготовки.	19	2
	Раздел 5. Баскетбол.	20	
Совершенствование	Теоретическое занятие.	1	

техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего.	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1
	Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.		
Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом.	Практические занятия	19	
	1. Правила и судейство игры в баскетбол. 2. Изучение техники двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. 3. Подготовительные упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом. 4. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. 5. Стойки нападающего. Игровые приёмы нападающего. 6. Совершенствование техники передвижений в нападении. 7. Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Подвижные игры с баскетбольным мячом по заданию. 8. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. 9. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. 10. Двусторонняя игра.	19	2
Раздел 6. Лёгкая атлетика .		16	
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	Практические занятия	16	
	1. Подводящие прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног. 4. Техника отталкивания в барьерном беге. 20-ти минутный бег. 5. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу 6. Совершенствование техники барьерного бега. 7. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Кросс – 3000м. 8. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	16	2
Раздел 7. Футбол.		10	
Судейство игры в футбол. Совершенствование техники ведения мяча,	Теоретическое занятие.	1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1
	Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала.		
	Практические занятия	7	

Финтов и других технических приёмов.	1.Правила игры и судейство. 2.Ведение мяча, выполнение финтов. Работа с мячом в парах. 3.Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе. 4.Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу, находящемуся в покое. Виды ударов головой 5.Двухсторонняя игра.	7	2
	Дифференцированный зачет	2	
Всего за 2 семестр		66	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- Спортивный зал

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- Тренажерный зал общефизической подготовки

Оборудование:

- тренажер турник-брусья -пресс-1
- тренажер гребная тяга независимова-1
- многофункциональный силовой тренажер-2
- стойка под штангу-1
- пресс-машина - 2
- тренажер «наездник райдер»-1
- тренажер «жим ногами» - 1
- тренажер «сгибание- разгибание ног» комбинированный-1
- тренажер «Гиперэкстензия»-1
- скамья- стойка для жима штанги лёжа-1
- велотренажёр - 3
- тренажер для развития мышц задних дельт. спины и трапеции (3-х позиционная мультистанция) - 1
- тренажер «гребная тяга с упором на грудь»-1
- тренажер «римский стул»-1
- скамья для прессы-2

- тренажер для икроножных мышц-1
- тренажер для мышц голени-1
- скамья универсальная атлетическая-1
- эллиптический тренажер-1
- тренажер «Гак машина»-1
- силовая рама (стойка для приседаний)-1
- тренажер «жим ногами рычажный»-1
- тренажер «беговая дорожка»-1

- **Открытый стадион широкого профиля**

Оборудование:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мобильная полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур.

- **Раздевалки**

Шкафчики, скамейки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1.1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2017 https://znanium.com/catalog/product/1028835
1.2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. Ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017 https://www.book.ru/book/931285
II	Дополнительные
II	Интернет-ресурсы
2.1	www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2.2	www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2.3	www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

2.4	www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
-----	--

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися предметных и метапредметных результатов

Текущий контроль проводится преподавателем.

Формы и методы промежуточной аттестации текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Устный опрос Реферат ТЗ – тестовое задание ПЗ – практическое задание КН – контрольный норматив КУ – комплекс упражнений</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

<p>безопасности;</p> <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	
--	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
более 90	5	отлично
от 70 до 89	4	хорошо
от 50 до 69	3	удовлетворительно
менее 49	2	неудовлетворительно

Разработчик: Андрюков А.В., преподаватель ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

Эксперт: