

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна

Должность: Директор

Дата подписания: 28.04.2022 14:29:50

Уникальный программный ключ:

8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Министерство образования и науки Челябинской области

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
УПО.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Квалификация выпускника: Сетевой и системный администратор

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета	3
2. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета	4
3. Условия реализации общеобразовательного учебного предмета	11
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета	12

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета УПО.07 Физическая культура

1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет УПО.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Содержание рабочей программы по общеобразовательного учебного предмета УПО.07 Физическая культура направлено 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 общеобразовательного учебного предмета УПО.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- ЛР 8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- ЛР 9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

метапредметных:

- МР 1. Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- МР 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- МР 3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР 5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР 6. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МР 7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МР 8. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МР 9. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

предметных:

ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 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).

2. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета

2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Объем образовательной программы учебного предмета	118	51	67
в том числе:			
теоретическое обучение	4	2	2
практические занятия	113	49	64
консультации	1		1
Промежуточная аттестация в форме		дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УПО.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов
1	2	3	4
1 семестр			
Введение	Содержание учебного материала	2	ЛР 8-12
	Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		
Раздел 1. Методико–практические занятия			
Тема 1.1. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	3	ЛР 8-12
	Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств. Знакомство с методикой развития силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости.		
	Практические занятия		
Развитие силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, Координационных способностей.			
Тема 1.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала	2	ЛР 8-12
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Знакомство с методикой выполнения физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики.		
	Практическое занятие		
Физические упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.).			
Тема 1.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала	2	ЛР 8-12
	Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма. Правила профилактики травматизма.		
	Практическое занятие		
Знакомство с правилами профилактики спортивного травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему.			

Тема 1.4. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, психофизические качества и свойства личности, вредные привычки, оздоровительные системы, виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика использования различных методов и средств в профессионально-прикладной физической подготовке.		
	Практическое занятие	2	
Использование различных методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки.			
Раздел 2. Легкая атлетика - практические занятия			
Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метания, методика их выполнения.		
	Практическое занятие	2	
Знакомство с характеристиками всех видов легкой атлетики.			
Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Методика техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
	Практическое занятие	2	
Бег на короткие дистанции от 30 до 400м.			
Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорение. Методика беговых упражнений.		
	Практическое занятие	2	
Освоение специальных беговых упражнений.			
Тема 2.4. Переменный и повторный бег.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Переменный и повторный бег. Методика освоения переменного и повторного бега. Фартлек.		
	Практическое занятие	2	
Освоение переменного и повторного бега.			
Тема 2.5. Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Марш – бросок.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Эстафетный бег и его виды. Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Оздоровительный бег. Правила проведения оздоровительного бега. Марш-бросок – военно-прикладной вид спорта. Правила проведения марш-бросков.		
	Практическое занятие	2	
Освоение эстафетного бега. Проведение оздоровительного бега. Организация марш – броска.			
Раздел 3. Волейбол – практические занятия			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12

Сущность и характеристика игры, подготовка волейболиста	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передач, подачи мяча, тактика игры. Судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста: стойка, передвижения, шаги, бег, прыжки.		
	Практическое занятие	2	
	Изучение правил игры в волейбол и судейства. Освоение специальной физической подготовки волейболиста.		
Тема 3.2. Верхняя передача мяча. Нижние передачи и приемы мяча.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Верхняя передача мяча двумя руками: вперед, над собой и назад; длинные, короткие, укороченные, низкие, высокие, близкие и отдаленные передачи. Правила верхней передачи мяча. Нижние передачи и приемы мяча. Правила нижней передачи мяча. Технические приемы остановки мяча в игре		
	Практическое занятие	2	
	Освоение верхней передачи двумя руками. Освоение нижней передачи и приемы мяча.		
Тема 3.3. Поддачи: нижние, верхние и боковые.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Поддачи: нижние, верхние и боковые. Правила техники всех видов подач: устойчивая стойка, выполнение всех видов подач в игровых ситуациях.		
	Практическое занятие	2	
	Отработка подач: нижних, верхних и боковых.		
Тема 3.4. Нападающие удары: прямые и боковые. Блокирование и страховка	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Нападающие удары, контроль скорости полета мяча, силы удара. Правила выполнения стойки игрока, готовящегося к блокированию. Правила проведения блокировки. Организация страховки в игре.		
	Практическое занятие	2	
	Отработка нападающих ударов: прямых и боковых. Блокирование и страховка		
Тема 3.5. Тактика защиты на задней линии. Организация двусторонней игры.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Тактика защиты на задней линии. Правила выбора места для защитных действий. Правила разработки тактики защитных действий. Организация двусторонней игры. Правила игры, изменениях в правилах судейства, размеры площадки, высота сетки. Учебная игра		
	Практическое занятие	2	
	Изучение тактики защиты на задней линии. Организация двусторонней учебной игры.		
Раздел 4. Баскетбол – практические занятия			
Тема 4.1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Специальные	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	История возникновения и сущность игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры, их характеристика. Правила игры в баскетбол. Судейство игры.		
	Специальные упражнения в движении: передвижение, повороты, обманные движения с мячом и без		

упражнения в движении с мячом.	мяча.	2	
	Практическое занятие Изучение правил игры в баскетбол и судейства. Изучение специальных упражнений в движении.		
Тема 4.2. Техника ловли мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала Техника ловли мяча. Правила передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях при ловле мяча: двумя руками, держание баскетбольного мяча, ловля мяча одной рукой. Передача мяча. Правила выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча, одной и двумя руками над головой и с отскоком мяча от пола.	2	ЛР 8-12
	Практическое занятие Изучение техники ловли мяча. Освоение передач мяча.		
Тема 4.3. Ведение мяча (дриблинг). Броски мяча в корзину	Содержание учебного материала Ведение мяча (дриблинг). Применение техники ведения мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Броски мяча в корзину. Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крючком».	4	ЛР 8-12
	Практическое занятие Освоение правил ведения мяча. Отработка бросков мяча в корзину.		
Тема 4.4. Защитные стойки. Система личной защиты.	Содержание учебного материала Защитные стойки, передвижения. Правила выполнения защитных действий в движении: в парах, в тройках со сменой мест. Технические приемы: рывки, повороты и остановки, передвижение без мяча или с мячом, перехватывание, выбивание и выравнивание мяча, противодействие при бросках в корзину. Система личной защиты. Защитник, защита, взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты. Правила организации защиты.	4	ЛР 8-12
	Практическое занятие Освоение защитных стоек, передвижений. Организация системы личной защиты		
Тема 4.5. Комбинации с заслонами. Система зонной защиты	Содержание учебного материала Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон, заслон с сопровождением. Правила организации заслонов. Понятие зоны, трехсекундная зона. Использование игры в нападении против зоны: «быстрый прорыв» и броски с дальних дистанций.	4	ЛР 8-12
	Практическое занятие Изучение организации заслонов. Построение системы зонной защиты.		

Тема 4.6. Система смешанной защиты. Меры предосторожности игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Система смешанной защиты. Правила организации смешанной защиты в двусторонней игре. Меры предосторожности при игре в баскетбол.		
	Практическое занятие	4	
	Организация системы смешанной защиты. Учебная игра.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ЛР 8-12
2 семестр			
Раздел 5. Общая физическая подготовка			
Тема 5.1. Физические способности человека Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека.	Содержание учебного материала	2	ЛР 8-12
	Физические способности человека. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Методика оценки физических способностей: скорости, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека. Проявление физических качеств во всех видах спорта. Воспитание физических способностей на уроках физического воспитания.		
	Практическое занятие	10	
	Оценка и развитие физических способностей человека. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств.		
Тема 5.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением. Методика обучения.		
	Практическое занятие	10	
	Выполнение упражнений с отягощением.		
Тема 5.3. Упражнения на брусках, перекладине.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Упражнения на брусках, перекладине. Виды упражнений и методика их выполнения. Подводящие упражнения различной степени трудности. Подтягивание на перекладине, брусках, приседания.		
	Практическое занятие	10	
	Выполнение упражнений на брусках, перекладине.		
Тема 5.4. Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках. Включение их в разминку. Правила выполнения упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках, со скамейками.		
	Практическое занятие	10	
	Выполнение упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках.		
Тема 5.5. Эстафеты с	Содержание учебного материала		ЛР 8-12

предметами и без предметов	Характеристика эстафет с предметами и без предметов. Методика организации различных эстафет.		
	Практическое занятие	12	
	Проведение эстафет.		
Тема 5.6. Подвижные и спортивные игры.	Содержание учебного материала		ЛР 8-12
	Характеристика подвижных и спортивных игр. Методика их организации и проведения. Включение на занятиях спортивных и подвижных игр для решения задач профессионально - прикладной физической подготовки.		
	Практическое занятие	12	
	Организация и проведение подвижных и спортивных игр.		
Консультация		1	ЛР 8-12
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ЛР 8-12
Всего:		118	

3. Условия реализации общеобразовательного учебного предмета

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должно быть предусмотрено спортивное сооружение: **спортивный зал**, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Спортивный зал

перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скамейки, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, защитные сетки на окна, защитные сетки на стены, гимнастическое бревно, гимнастический мост, спортивные маты, перекладина, эстафетные палочки, кубики для челночного бега.

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:

Автоматизированное рабочее место библиотекаря

Автоматизированное рабочее место читателей

Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ

Принтер

Сканер

Стеллажи для книг

Кафедра

Выставочный стеллаж

Каталожный шкафа

Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)

Помещение для самостоятельной работы

Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:

Автоматизированные рабочие места обучающихся

Парты (2-х местные)

Стулья

Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду АНОПО «Челябинский колледж Комитент», с выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 22.09.2020).

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 22.09.2020).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Бальшева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> (дата обращения: 22.09.2020).

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 22.09.2020).

2. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 22.09.2020)
3. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 22.09.2020).
4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 22.09.2020)

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета

Результаты обучения	Методы оценки
<p>предметных:</p> <p>ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 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).</p>	<p>Выполнение практического задания</p> <p>Выполнение контрольных упражнений (тестов),</p> <p>Защита реферата</p> <p>Дифференцированный зачет</p>