

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кожедеров Александр Игоревич
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Дата подписания: 21.10.2024 15:53:10
Уникальный программный ключ:
7f4522f81a862743c2711b37d9dd0f6adf40c4c8


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

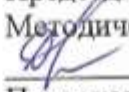
Индустиальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 Физическая культура

**09.02.07 Информационные системы и программирование
(Профессионалитет)**

РАССМОТРЕНО:
Предметной цикловой
комиссией МиЕНД
Протокол № 6 от 29.02.2024г.
Председатель ПЦК
 Е.С.Игнатенко

СОГЛАСОВАНО:
Председатель
Методического совета
 Г.Р.Давлетбаева
Протокол № 5 от 21.03.2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по образовательной деятельности

 / О.В. Гарбар

Руководитель
учебно-производственного комплекса

 / Н.С. Бильтяева

Зав. библиотекой

 / С.А. Панчева

Разработчики:


(подпись, МП)

М.С.Джабраилов
(инициалы, фамилию)

Преподаватель
(занимаемая должность)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 1	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах
	Уо 01.05	составлять план действия	Зо 01.05	структуру плана для решения задач
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-	Зо 08.01	роль физической культуры в

		оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
			Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	68
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	
практические занятия	68
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	Код У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	4/0		
Тема	Содержание	2/0		
1.1.Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.03 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема	Содержание	2/0		
1.2.Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.05 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.05 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.			

индивидуальными показателями здоровья	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.		68/68		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание	2/2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание	4/4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01 ОК 04	Уо 01.02 Уо 04.01

			ОК 08	Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание	2/2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание	2/2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.03
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	2/2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01

	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание	2/2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание	10/10		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение упражнений с использованием перекладины, штанги, гири и другого оборудования. Выполнение комплекса упражнений для мышц спины и живота.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардио-тренажерах.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.8.	Содержание	16/16		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16/16		

Баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	2	OK 01 OK 04 OK 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	OK 01 OK 04 OK 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	2	OK 01 OK 04 OK 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в корзину со средней дистанции.	2	OK 01 OK 04 OK 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	4	OK 01 OK 04 OK 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	OK 01 OK 04 OK 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01

Тема 2.9. Волейбол	Содержание	16/16		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16/16		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения, передачи мяча.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	ОК 01 ОК 04	Уо 01.02 Уо 04.01

			ОК 08	Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.10. Лёгкая атлетика	Содержание	12/12		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12/12		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02 Зо 04.01 Зо 08.01
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 01.02	

				3o 04.01 3o 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)				
Всего:		72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- гантели (разные),
- гири 16 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные
- щиты 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.
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используется:

- городской открытый стадион;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> - Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> - Текст : электронный.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполняемые учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
<p>Умения анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; организовывать работу коллектива и команды; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p>		

достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		
---	--	--