

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по ТО  
В.В. Файзреева  
«07.01.2022» 2022г.

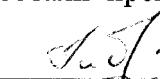
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Учебной дисциплины  
ОУД 06. Физическая культура (Адаптивная).  
09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

Мамадыш  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании  
циклической методической комиссии  
математических и общих  
естественнонаучных  
дисциплин

Разработали преподаватели:

 Д.А. Гибадуллин  
 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«28» 08 2022 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.01.02 Компьютерные системы и комплексы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>189</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>63</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	124
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета за счет часов учебной дисциплины</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1.	<b>Содержание</b>	<b>44</b>	2	
Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	1. <b>Теоретическое занятие</b> Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	6	2	OK 08.
	2. <b>Практическая работа</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	6		
	3. <b>Практическая работа</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	6		
	4. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>		
Тема 1.2.	<b>Содержание</b>	<b>44</b>	2	
Основы здорового образа жизни	1. <b>Практическое занятие Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	8		OK 08.
	2. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	10		
	3. <b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>		
Тема 1.3.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>101</b>	2	

Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1.	<b>Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	6		OK 08.
	2.	<b>Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».</b>	6		OK 08.
	3.	<b>Практическая работа «Бег на 100 м в заданное время».</b> Промежуточная аттестация	6		
	4.	<b>Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».</b>	4		
	5.	<b>Практическая работа «Метание гранаты в цель».</b>	6		
	6.	<b>Практическая работа «Метание гранаты на дальность».</b>	5		
	7.	<b>Практическая работа «Челночный бег 3х10».</b>	4		
	8.	<b>Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».</b>	4		
	9.	<b>Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».</b>	4		
	10.	<b>Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».</b>	4		
	11.	<b>Практическая работа «Упражнения на снарядах».</b> Промежуточная аттестация	4		
	12.	<b>Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».</b>	4		
	13.	<b>Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».</b>	4		
	14.	<b>Практическая работа «Упражнения с гантелями».</b>	4		
	15.	<b>Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».</b>	4		
	16.	<b>Практическая работа «Акробатические упражнения».</b>	4		
	17.	<b>Практическая работа «Упражнения в балансировании».</b>	4		
	18.	<b>Практическая работа «Упражнения на гимнастической</b>	4		

	стенке».			
19.	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий».	4		
20.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	4		
21.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	4		
22.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	4		
23.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	4		
24	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2		
<b>Всего:</b>		189		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" колледж располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.**

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

Дополнительные источники:

2. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. -

167 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. -

136 с.

4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. – 160

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум

2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)

3. <http://metodsovet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практических заданий
<p><b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	Тестирование