

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_ /УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.В.Ларионова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
«Физическая культура»

Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

РП. ОДБ. 06. 09.02.07 /2

2018 г.



## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	117
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	117
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация</b>	3



	2. Практическое занятие «Изучение техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Изучение техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки. Сдача контрольного норматива: бег 100м».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение техники прыжка в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие « Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	7. Практическое занятие «Изучение техники бега на длинные и средние дистанции. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	8. Практическое занятие «Изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование».	2	
	9. Практическое занятие « Совершенствование техники бега на короткие дистанции, сдача контрольного норматива: бег 200м».	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на средние дистанции, сдача контрольного норматива: бег 800м».	2	
	11. Практическое занятие «Изучение техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	12. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции, сдача контрольного норматива: 2000м (д), 3000м (ю)».	2	
	13. Практическое занятие «Подведение итогов в теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема №.1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>	ОК 01.
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площад-		ОК 02.

<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	ке. Ведение мяча		ОК 03.
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		ОК 04. ОК 06.
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		ОК 07.
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении		ОК 08.
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.		
	<b>Тема практических занятий:</b>	<b>25</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол».	<b>2</b>	
	2. Практическое занятие «Изучение стоек и техники передвижений баскетболистов».	<b>2</b>	
	3. Практическое занятие «Повторение техники передвижений и стоек баскетболистов. Изучение ведения мяча в различных стойках».	<b>2</b>	
	4. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча в различных стойках. Изучение ведения мяча с изменением скорости, направления».	<b>2</b>	
5. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча с изменением направления, скорости. Изучение техники ловли мяча».	<b>2</b>		
6. Практическое занятие « Повторение техники ловли мяча. Изучение техники передачи мяча».	<b>2</b>		
7. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча. Изучение техники броска».	<b>2</b>		

	8. Практическое занятие « Совершенствование техники броска. Штрафной бросок».	2	
	9. Практическое занятие « Сдача норматива: штрафной бросок. Изучение техники броска мяча после ведения в прыжке».	2	
	10. Практическое занятие « Совершенствование техники броска мяча после ведения в усложненных условиях».	2	
	11. Практическое занятие « Повторение техники броска мяча после ведения. Сдача норматива: бросок мяча после ведения».	2	
	12. Практическое занятие « Изучение техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	13. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов».	1	
<b>Тема №.1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	<b>14</b>	ОК 02.
	2.Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты.		ОК 03.
	3.Лазание по канату различными приемами.		ОК 04.
	4.Перекладина высокая: подтягивание в висе.		ОК 06.
	5.Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.		ОК 07.
	6.Проведение подготовительной части урока.		ОК 08.
	<b>Тема практических занятий:</b>		<b>14</b>
1. Практическое занятие « Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям».	2		

	2. Практическое занятие « Повторение строевых упражнений. Изучение кувырков вперед, назад».	2	
	3. Практическое занятие « Повторение кувырков назад, вперед. Изучение стойкам и переворотам».	2	
	4. Практическое занятие « Повторение стоек переворотов. Изучение технике длинного кувырка, колесо».	2	
	5. Практическое занятие « Повторение техники длинного кувырка, колесо. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота».	2	
	6. Практическое занятие «Консультация по индивидуальному проекту: разработка и проведение подготовительной части урока».	2	
	7. Практическое занятие « Защита индивидуального проекта: разработка и проведение подготовительной части урока».	2	
<b>Тема №.1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.
<b>Спортивные игры.</b>	1. Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол.		ОК 02.
<b>Волейбол.</b>	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	<b>34</b>	ОК 03.
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		ОК 04.
	<b>Тема практических занятий:</b>	<b>34</b>	ОК 06.
	1. Практическое занятие « Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Изучение технике передвижения, основным стой-	2	ОК 07.
			ОК 08.

кам».		
2. Практическое занятие « Совершенствование техники передвижения. Изучение техники передачи мяча».	2	
3. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча».	2	
4. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в движении, в парах, в тройках».	2	
5. Практическое занятие « Изучение техники приема мяча».	2	
6. Практическое занятие « Совершенствование техники приема».	2	
7. Практическое занятие « Изучение сочетания приемов техники: прием-передача. Совершенствование техники передачи мяча, приема мяча».	2	
8. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Контрольный норматив: передача мяча в парах».	2	
9. Практическое занятие « Изучение техники нижней прямой, боковой подачи.	2	
10. Практическое занятие « Совершенствование техники нижней подачи. Совершенствование техники приема мяча».	2	
11. Практическое занятие « Изучение техники верхней прямой подачи. Повторение техники приема мяча двумя руками снизу».	2	
12. Практическое занятие « Ознакомление с техникой атакующего удара».	2	
13. Практическое занятие « Ознакомление с техникой блокирования мяча».	2	
14. Практическое занятие « Совершенствование техники верхней прямой подачи. Повторение сочетания элементов: прием-передача».	2	

	15. Практическое занятие « Совершенствование техники подачи мяча различными способами. Сдача норматива: подача мяча».	2	
	16. Практическое занятие « Тактические действия в волейболе: индивидуальные, групповые, командные».	2	
	17. Практическое занятие « Подведение итогов в теме волейбол».	2	
<b>Тема №1.5</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала.	<b>18</b>	ОК 01.
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег.		ОК 02.
	2. Техника спортивной ходьбы.		ОК 03.
	3. Прыжки в длину с места, с разбега способом согнув ноги.		ОК 04.
	4. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю),		ОК 06.
	5. Кросс 2000м (д), 3000м (ю).		ОК 07.
	<b>Тема практических занятий:</b>	<b>18</b>	ОК 08.
	1. Практическое занятие « Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Изучение техники метания гранаты».	2	
	2. Практическое занятие « Совершенствование техники метания гранаты, сдача норматива: метание гранаты 700г (ю), 500г (д)».	2	
	3. Практическое занятие « Совершенствование техники бега на средние дистанции. Изучение техники прыжка в высоту, способом перешагивание».	2	
	4. Практическое занятие « Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивание».	2	
5. Практическое занятие « Изучение техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м».	2		

	6. Практическое занятие « Повторение техники эстафетного бега 4x100м., 4x400м., повторение техники прыжка в длину с разбега».	2	
	7. Практическое занятие « Сдача контрольного норматива: бег 100м, прыжок в длину с разбега».	2	
	8. Практическое занятие « Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2	
	9. Дифференцированный зачёт «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

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

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

*Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

- 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, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, 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, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.*

*Технические средства обучения:*

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиа проектор);
- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным про-граммным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

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

*Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.*

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтеевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

### 3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции;</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов</li> </ul>