

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
«СВЕТЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ЭНЕРГЕТИКИ, НЕФТИ И ГАЗА»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РСЯ(Я) «МРТК»
от «__» _____ 2022г.
№ _____

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Светлый, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 Физическая культура

1.1 Область применения программы дисциплины

Программа учебной дисциплины БД.05 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГАУ «ФИРО РАНХиГС» по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования по специальности среднего профессионального образования технического профиля: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ. Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл (индекс по учебному плану БД.05).

1.3. Содержание программы «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 учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение 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 спортивно оздоровительной 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;

• **межпредметных:**

– 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).

¹²Предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» уточняются в рабочих программах на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования с учетом профиля профессионального образования, осваиваемой профессии ППКРС или специальности ППСЗ.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **117** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **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:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД. 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	1
	Основные понятие о строении резерва организма. З.О.Ж. Режим дня, техника безопасности во время занятий, в спортивной площадке, в беговой дорожке.		
Раздел 1 Учебно-тренировочные занятия		115	
Тема 1.2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	14	3
	Гладкий бег. ОРУ. Беговые упр-я. Совершенствование техники бега на фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции: бег на 30м. Беговые упр-я. Бег на короткие дистанции. Бег на 60м. Низкий старт. Бег по прямой, ускорение. Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег на 1000м. Беговые упраж-я. Высокий старт. Совершенствование техники бега на фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Сдача контрольных нормативов «Президентский тест». Сдача беговых нормативов.		
Тема 1.3. Плавание	Содержание учебного материала	16	3
	Т.Б. на воде и в бассейне. Свободное плавание. Обучение стилю «Кроль». Кроль на спине и брасс на груди. Обучение и ознакомление с технико-тактическими приемами. Проплавание дистанций до 100 метров (50-50) избранным способом. Старт с воды. Повороты; плоский открытый и закрытый. Проплыв 100 метров свободным стилем. Старт из воды и с тумбочки. Свободное плавание 150 метров избранным видом. Старт с тумбочки (сидя, стоя), проплыв 200 метров свободным стилем. Сдача зачетного норматива (200 метров). Работа с досками и с ластами. Проплыв 200 метров.		
Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	18	3
	Стойки и передвижения по площадке. Приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Поддача мяча: Нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Работа у стенки над приёмом. Работа в парах. Учебная игра. Приём мяча: Работа в парах, в тройках в передвижениях. Поддача мяча: Верхняя прямая и боковая. Воспитание быстроты. Нападающие удары: Обучение удару с зоны 4. Выход и передвижения к мячу, шаг и скачок, стопорящий шаг. Поддача верхняя прямая.		

	<p>Блокирование: Обучение одиночному блокированию. Перемищение приставным шагом вдоль сетки. Нападающие удары из зоны 4. Воспитание скоростно — силовых качеств. Нападающие удары: Нападающий удар из зоны 3 и из зоны 2. Выход к мячу. Групповое блокирование. Пере движение приставным шагом. Воспитание выносливости. Одиночное блокирование в зоне 2 -3 -4. Нападающие удары с зоны 4-3-2. Поддача. Групповое блокирование в зоне 2-3-4. Нападающие удары с зоны 4=3=2. Прием контрольных нормативов по пройденному материалу.</p>		
<p>Тема 1.5. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Инструкция по технике безопасности. Перемещения по площадке: Приставным шагом, спиной, рывками, с ускорением. Ведение мяча: Одной рукой, приставным шагом, спиной. Работа с мячом в паре. Жонглирование с мячом на месте в движении в вперед. Ведение мяча: «Зигзаг», ведение в движении вперед-остановка -бросок в корзину. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ведение мяча. Учебная игра. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с места и в движении: техника выполнения штрафных бросков, ведение, два шага, бросок по кольцу, броски в кольцо с боку с отскоком от щита, броски из за зоны защиты, броски с трёх очковой зоны. Техника игры в защите: Основные защитные стойки (на месте, против игрока без мяча и с мячом). Индивидуальная тактика игры в защите. Зонная защита. Техника игры в нападении: Обучение умению открыться от опеки соперника для получения мяча. В разных фазах передачи на месте и в движении. При выполнении двух шагов, при поворотах, во время начала ведения мяча. Броски мяча со штрафной. Отработка техники (постановка рук и ног, колени). Отработка бросков с трехочковой зоны. Отработка защитных действий. Прием контрольных нормативов по пройденному материалу.</p>	20	3
<p>Тема 1.6. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Кроссовая и прессовая подготовка. Бег 1 км, пресс, бег 2 км.</p>	2	3
<p>Тема 1.7. Лыжная подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Инструкция по Т.Б. Ознакомление со спортивным инвентарем. Выход на лыжную трассу и ознакомление показ маршрутов. Свободный ход 3 км. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Дистанция 2 км. Полуконьковый и коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 4 км без учета времени. Повороты, торможение, спуски, подъем в горку, (елочкой и плугом). Дистанция 5 км. Полуконьковый и коньковый ход. Дистанция 3 км по пересеченной местности. Кросс: Юноши 10 км. Девушки 5 км.</p>	20	3

	Прохождение крутых спусков, повороты, торможение, подъем в горку. Дистанция 2 км. Попеременные лыжные шаги. Полуконьковый и коньковый ход. Дистанция 5 км. Без учета времени. Сдача контрольных нормативов: Юноши 3 км. Девушки 2 км.		
Тема 1.8. Легкая атлетика. Продолжение.	Содержание учебного материала		3
	Т.Б. Обучение низкому старту. Пробег дистанции 30-60-100м. Спортивные игры. Национальные прыжки, пробные забеги на 30-60-100- 1000 метров. О.Р.У. Кроссовая подготовка Забеги 3х 1000 метров без учета времени. Кроссовая подготовка (бег в горку с ускорением, с горки, по пересеченной местности) Бег 1500 метров. Эстафетный бег (ознакомление с понятием коридор, техника передачи палочки, отработка передачи палочки в беге). Спортивная ходьба (техника), тройной прыжок (техника). Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 3 х 2 км. Бег на дистанцию 30-60-100-200-400 и 1000 метров. Сдача беговых нормативов на 30-60 100- и 1000 метров.	18	
Тема 1.9. Спортивные игры. Продолжение.	Содержание учебного материала		3
	Волейбол. Поддачи (верхняя прямая, нижняя прямая, нападающие удары с зоны 4-3-2) Учебная игра. Баскетбол. Ведение мяча (высокой стойке, средней стойке) броски с различных дистанций, учебная игра. Футбол. Учебная игра на открытой площадке. Подведение итогов, учебная игра в волейбол.	7	
Итого:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, 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, рукоход уличный, 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, 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, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Дополнительная литература.

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - М : Академия, 2018г.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. – электронная библиотечная система «Знаниум».

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с., 2019..

2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - М : Академия, 2018.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценка составленного конспекта комплекса физических упражнений в электронном курсе на платформе MOODL. Оценить дневник самоконтроля на онлайн-занятиях.
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
Знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестирование в формате iSpring
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Проведение тестов в ЭК на платформе MOODL для оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Самостоятельная работа по составлению перспективного плана индивидуальных занятий физическими упражнениями.
Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

Разработчик:

ГАПОУ РС(Я) «МРТК» «Светлинский филиал энергетики, нефти и газа», преподаватель общеобразовательных дисциплин _____ Тимофеев В.В.