

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
от «25» декабря 2020 г.  
№ 01-05/790

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Мирный, 2020 г.

### Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) ФК.00 Физическая культура составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании кафедры/МО \_\_\_\_\_ ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
(наименование кафедры/МО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_  
Заведующий кафедрой/МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована  
на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
«24» октября 2020 г. протокол № 5

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла ОПОП НПО.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

**ОК 4.** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

**ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 20 часов).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	60
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы -не предусмотрено	
лабораторные работы -не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20
в том числе:	
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.</p> <p>Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</p>	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 «Знания о физической культуре»</b>		<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1</b> «Физическая культура в современном обществе»	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки). <b>Теория.</b> «Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы» <b>Самостоятельная работа:</b> «Современные оздоровительные системы физического воспитания»	<b>1</b>       <b>2</b>	<b>2</b>       <b>3</b>
В результате освоения темы учащийся должен знать современные оздоровительные системы физического воспитания; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать в формировании здорового образа жизни.			
<b>Тема 2.</b> «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Профессионально-прикладная подготовка. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры. <b>Практика</b> «Производственная гимнастика» <b>Самостоятельная работа:</b> «Профессионально-прикладная подготовка»	<b>1</b>      <b>2</b>	<b>2</b>      <b>3</b>
В результате освоения темы учащийся должен знать влияние наследственных заболеваний; уметь отбирать физические упражнения для вводной и производственной гимнастики; использовать гигиенические средства для оздоровления и управления работоспособностью.			
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и		

<p><b>Тема3</b></p> <p>«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»</p>	<p>содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных качеств. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки.</p> <p><b>Практическая работа:</b></p> <p>1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корректирующей гимнастики</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>«Организации досуга и прикладной физической подготовки средствами физической культуры. План занятий»</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать основные принципы построения самостоятельных занятий; уметь регулировать нагрузку; использовать средства физической культуры для организации досуга и прикладной физической подготовки.</p>			
<p><b>Раздел 2 «Способы двигательной деятельности»</b></p>		<p><b>5</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 4</b></p> <p>«Контроль уровня психофизиологических качеств»</p>	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>1. Функциональные пробы</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>3</b></p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать диагностику и самодиагностику состояния организма; уметь тестировать развитие основных физических качеств; использовать эти показатели контроля для коррекции занятий физической культурой и спортом.</p>			





<b>Тема 7.</b> «Спортивно-оздоровительная деятельность»	<b>1. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика. <b>Практические работы</b> 1. Организирующие команды и приемы. 2. Акробатические упражнения и комбинации <b>Самостоятельная работа.</b> «Комбинации из акробатических упражнений. Комплексы ритмической гимнастики»	6	2
		2	
		2	
	<b>2. Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с места и разбега. <b>Практическая работа</b> 1. Эстафетный бег. 2. Челночный бег 3. Кроссовая подготовка 4. Бег по пересеченной местности 5. Прыжки с места и с разбега <b>Самостоятельная работа.</b> «Прыжки в длину с места и разбега. Бег по пересеченной местности»	2	3
		4	2
		1	
	<b>3. Спортивные игры.</b> <b>«Баскетбол»</b> Игра по правилам. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты ведения мяча без сопротивления и без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивления защитника. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
		1	
		1	-
	<b>Практическая работа.</b> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Варианты ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	2	3

	<p>3. Броски мяча со средних и дальних дистанций</p> <p>4. Штрафной бросок</p> <p>5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>6. Учебно – тренировочная игра</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>«Техника броска мяча в корзину: с места, с трех шагов. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Совершенствование техники броска мяча в корзину. Выполнение штрафного броска. Техника защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча»</p>	8	2
	<p><b>«Волейбол»</b></p> <p>Игра по правилам. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в защите и нападении.</p> <p><b>Практическая работа:</b></p> <p>1. Стойки, перемещения игроков</p> <p>2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками</p> <p>3. Верхняя прямая подача</p> <p>4. Нападающий удар</p> <p>5. Блокирование</p> <p>6. Групповые и командные действия в защите и нападении</p> <p>7. Учебно – тренировочная игра</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>«Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры»</p>	1	
		1	
		1	
		1	
		2	
		2	
	<p><b>4. Силовая подготовка</b></p> <p><b>Практическая работа.</b></p> <p>1. Подтягивание.</p> <p>2. Отжимание от пола, скамейки, брусьев.</p> <p>3. Подъем ног из положения «вис» под угол 90 градусов.</p> <p>4. Подъем туловища из положения «лежа» на полу, скамейке.</p>	4	3

	<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и в повседневной жизнедеятельности.</p> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Гимнастика:</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <b>Легкая атлетика:</b> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. <b>Лыжные гонки:</b> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <b>Спортивные игры:</b> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <b>Силовая подготовка:</b> Развитие силы, выносливости, целеустремлённости,</p>	12	2
		1	
		2	
		2	
		2	
		1	
		3	
		1	
		4	3
		5	2
		входи	2

		<i>т всодер- жание всех тем раздел а “Физи- ческое соверш- енство вание”</i>	
В результате освоения темы учащийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорт. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха			
<b>Форма промежуточного контроля Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего</b>			<b>60</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

#### **3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся. В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- 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. Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.

- тренажерный зал;
- лыжная комната с лыжехранилищем;
- спортивный зал
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по русскому языку, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях,

реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой по физической культуре и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в Интернете (электронным книгам, практикумам, тестам, материалам и др.).

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### ***Основные источники:***

1. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2017. – 160с.

2. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень) Г.И. Погадаев, Р.Л. Пятаевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение.

3. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич. М.:Просвещение,2017.

#### ***Дополнительные источники:***

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.:Просвещение, 2018.-(Стандарты второго поколения).

2. Концепция развития содержания образования по физической культуре(2018г.).

3. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень). .Пехлецкий Н.Н. и др. - М.:Издательский отдел ИПР СПО,2003г.

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. Лукаченко Е.А. и др.. -М.: 2014г. – 72стр.

Дистанционный курс по дисциплине <https://c1623.c.3072.ru/course/index.php?categoryid=143>

Электронно-библиотечная система <https://znanium.com/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Оценивая достижения обучающегося по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	ОК 01-06, 8,9,11	- дневник самонаблюдения - тест - план индивидуальных занятий физической культурой и спортом тест
<b>Уметь:</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	ОК 01-06, 8,9,11	- контрольные нормативы физической подготовленности - контрольные упражнения по видам спорта

характерными для данной профессии (специальности		
---	--	--

**Разработчик:**

ГАПОУ РС (Я) «МРТК» преподаватель общеобразовательных дисциплин Шагдуров Б.В