

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 « » 2021 г.
№

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мирный, 2021г.

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 «_____» ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «06» сентября 2021 г. протокол № 2

Программа рабочей дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК от «14» сентября 2021 г. протокол № 2

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Программа разработана для использования при реализации программ подготовки специалистов квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к ФК.00

1.3. Цели учебной 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, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **40** час;

самостоятельная работа 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы <i>-не предусмотрено</i>	
лабораторные работы <i>-не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
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>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

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
Раздел 1 «Знания о физической культуре»			
Тема 1 «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). Теория. «Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы» Самостоятельная работа: «Современные оздоровительные системы физического воспитания»	2	2
		2	3
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.			
Тема 2. «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. Практика «Производственная гимнастика» Самостоятельная работа: «Профессионально-прикладная подготовка»	2	2
		2	3
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.			
Тема3 «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных качеств. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки. Практическая работа: 1. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики	2	2
	Самостоятельная работа: «Организации досуга и прикладной физической подготовки средствами физической культуры»	2	3

	культуры. План занятий»		
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.			
Раздел 2 «Способы двигательной деятельности»			
Тема 4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб.		
«Контроль уровня психофизиологических качеств»	Практическая работа 1. Функциональные пробы Самостоятельная работа «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»	2	2
		1	3
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.			
Тема 5	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	5	2
«Психофизиологические основы учебного и производственного труда»	Практическая работа 1. Аутотренинг 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка Самостоятельная работа. «Упражнения на релаксацию»	2	
		1	3
В результате освоения темы учащийся должен: знать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда; уметь определять степени утомления; использовать мышечную релаксацию в самостоятельных занятиях физической культурой			
Тема 6	Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
«Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	Практические работы. 1. Профессиограмма специалиста 2. Корректирующая гимнастика Самостоятельная работа. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
		2	3
В результате освоения темы учащийся должен: знать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; уметь контролировать состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций; использовать средства физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.			

Раздел 3 «Физическое совершенствование»

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

	<p>защите.</p> <p>6. Учебно – тренировочная игра</p> <p>Самостоятельная работа.</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> <p>«Волейбол»</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>Практическая работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки, перемещения игроков 2. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками 3. Верхняя прямая подача 4. Нападающий удар 5. Блокирование 6. Групповые и командные действия в защите и нападении 7. Учебно – тренировочная игра <p>Самостоятельная работа.</p> <p>«Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. Учебно – соревновательные игры»</p> <p>4. Силовая подготовка</p> <p>Практическая работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание. 2. Отжимание от пола, скамейки, брусев. 3. Подъем ног из положения «вис» под угол 90 градусов. 4. Подъем туловища из положения «лежа» на полу, скамейке. <p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах и в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общеспортивная подготовка.</p>	<p>2</p> <p>5</p> <p><i>входит в содержание всех тем</i></p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>
--	--	--	----------------------------

	<p>Гимнастика: Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Легкая атлетика: Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Лыжные гонки: Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p> <p>Спортивные игры: Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Силовая подготовка: Развитие силы, выносливости, целеустремленности,</p>	<p>раздел а “Физи ческое соверш енство вание”</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>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</p>			
<p>Форма промежуточного контроля Дифференцированный зачет</p>			
<p>Всего</p>			<p>40</p>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (изучение упражнений каждой из подготовок, их свойств и направленности);
2. – репродуктивный (деятельность по выполнению упражнения по образцу, рекомендации или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение упражнения)

. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО 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.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Обязательная литература:

Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2017. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)

Дополнительная литература:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2018г.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017г.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018г.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017г.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017г. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миринова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2018г.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,-достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни.	<p>Текущая форма контроля: Выполнение практических упражнений</p> <p>Персональная (групповая) форма контроля: - Выполнение (индивидуальных) практических упражнений</p> <p>Итоговая (обобщающая) форма контроля: - <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам</p>