

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

(квалификация техник)

год начала подготовки 2020

2023

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общим дисциплинам общеобразовательной подготовки.

1.2. Цели освоения учебной дисциплины.

Освоение дисциплины «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 специальными 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.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание 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 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 спортом;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- 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, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;

- 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, ресурсосбережения, правовых и этических норм, 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;

- 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 в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 119 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов; лекции — 8 часов; практические занятия — 109 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)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия, семинары	109
лекции	8
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр)	2

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР		51	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением. Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	3 3 3 3 3	2

	2 семестр	68	
	<p>Практическое занятие №22 Обучении техники бега по прямой.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №23 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие №24 Прием нормативов. Бег 100 м на время.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №25 Обучение низкому старту с бегом по прямой.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №26 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №27 Обучение метанию гранаты.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №28 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.</p>	2	
	<p>Практическое занятие №29 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.</p>	2	
<p>Тема 2.3 Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала Волейбол Практическое занятие №30 Правила игры. Общие правила. Поддача.</p> <p>Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p> <p>Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.</p> <p>Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;</p>	4	2
		2	
		2	
		2	
		2	

	<p>Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.</p> <p>Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.</p> <p>Отбивание мяча подброшенного партнером.</p> <p>Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.</p> <p>Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p>Правила и организация соревнований по волейболу.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
	<p>Баскетбол Практическое занятие №31 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.</p> <p>Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.</p> <p>Ловля и передачи мяча одной двумя руками.</p> <p>Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.</p> <p>Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.</p> <p>Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.</p> <p>Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.</p> <p>Футбол Практическое занятие №32 Ведение мяча.</p> <p>Жонглирование мячом. Остановки мяча.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

	<p>Передачи мяча.</p> <p>Удары по мячу. Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Акробатика Практическое занятие №33 Приём контрольных нормативов, подтягивание, жим лёжа, кувырок вперед- назад. Стойка на лопатках. Практическое занятие №34 Работа на тренажёрах, бег на беговой дорожке. Силовой тренажёр 20 кг. Практическое занятие №35 Акробатические упражнения -кувырок вперед-назад стойка на лопатках Практическое занятие №36 Изучение шаговых упражнений на степ- платформах Практическое занятие №37 Работа на тренажёрах. Силовой тренажер, беговая дорожка.</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего	119	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой – Кабинет «Социально-экономических дисциплин».

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт.; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

«Спортивный зал».

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.,

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
Основная литература				
1.	Муллер А. Б.	Физическая культура: учебник	М: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.- режим доступа https://urait.ru/bcode/448769	[Электронный ресурс]
2.	Аллянов Ю.Н., Письменский И. А	Физическая культура: учебник	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.- режим доступа: https://urait.ru/bcode/448586	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник	Москва : КноРус, 2018. — 448 с.- режим доступа: https://www.book.ru/book/929082	[Электронный ресурс]

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностных:</p> <p>Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Л2 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;</p> <p>Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л5 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;</p> <p>Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л7 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л8 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продук-</p>	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p>

<p>тивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Л9 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;</p> <p>Л10 умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;</p> <p>Л11 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>Л12 готовность служению Отечеству, его защите.</p>	
<p>метапредметные:</p> <p>У1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>У2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>У3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно - методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</p> <p>У4 готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;</p> <p>У5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>У6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Опрос, подготовка рефератов. Применение знаний в процессе выполнения физических упражнений. Демонстрация на занятиях.</p>
<p>предметные:</p>	<p>Применение умений в процессе выполне-</p>

<p>31 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>32 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>33 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;</p> <p>34 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>35 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>ния специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p>
--	---