

УТВЕРЖДАЮ

Канюшева М.Д.

24.12.2024 г.



ОУД .09 «Физическая культура»

(уровень подготовки – базовый)

Нормативный срок обучения – 2 года 10 месяцев

Профиль получаемого профессионального

образования технический

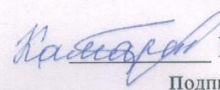
Буинск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 68 (зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018 г. рег. № 50136);
 - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 01 сентября 2022 г. № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
 - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования». Протокол № 14 от 30.11.2022 г.;
- Локального акта «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных дисциплин», утвержденного приказом № 231 о/д от 29.08.2023 г.
 - Рабочей программы воспитания, утвержденной приказом № 212 от 05.09.2024 года

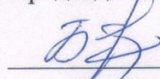
Обсуждена и одобрена на заседании
предметной цикловой комиссии
общеобразовательных
дисциплин

Разработал(а) преподаватель:

 Камаретдинов И.Г.
Подпись, инициалы фамилия

Протокол № 4
«25 » декабря 2024г.

Председатель ПЦК

 / Бельдеубаева Э.Ф./
Подпись, инициалы фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15-18

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 по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей

08.00.00 Техника и технологии специальностей

13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)».

Профиль получаемого профессионального образования технологический

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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;

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 (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;

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).

Выпускник, освоивший учебную дисциплину «Физическая культура» должен обладать **элементами общих компетенций**:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей- *описывать значимость своей специальности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей*

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **личностных результатов воспитания**:

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 15. Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии

Содержание дисциплины имеет межпредметные связи с дисциплинами общеобразовательного цикла «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология».

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить по возможности с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

В рабочей программе дисциплины планируется индивидуальное проектное задание студентов с указанием тематики.

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной нагрузки – **72 часа**, в том числе:

учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **72 часа**;

самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	72
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
Теоретическое обучение	4
Лабораторные работы	0
Практические занятия	68
из них в форме практической подготовки	
Контрольные работы	0
Промежуточная аттестация	0
Консультация	4
Индивидуальное проектное задание	0
Курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

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
Тема 1.1. Теоретические сведения на занятиях по физическому воспитанию в учебном заведении	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2/1	1
	2. Техника безопасности по физическому воспитанию на стадионе, в спортивном зале, тренажерном зале, в лесу, правила поведения на улице	2	1
Раздел 1.	Содержание учебного материала	8	
Тема 1.1. Легкая атлетика	1 Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон.	2	1
	2 Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.	2	1
	3.Метание малого мяча с разбега.	2	1
	4.Бег на средние и длинные дистанции.	2	
Раздел 2.	Содержание учебного материала	4/3	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		
	Развитие и совершенствования двигательных выносливости; силы рук, спины, ног, координации движений, ловкости связанных с профессиональной деятельностью	2 1	2
	Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств Тестирование физических качеств	2/2	2

Тема 2.2 Гиревая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Комплекс упражнений с гантелями	2	2
	Зачет гири 16 кг, 24 кг. (рывок, толчок)	2	2
Раздел 3	Гимнастика		
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4/1	
	Осваивать и совершенствовать акробатические элементы -длинный кувырок вперед с 3х шагового разбега -из упора присев стойкой на голове и руках, стойка на руках с помощью -кувырок назад, через стойку на руках с помощью	2	2
	Развитие гибкости -Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов -упражнения с партнером -из упора выпрямления ног, не оторвав рук от пола	2/1	2
	Практические занятия	4	
Тема 3.2 Строевые упражнения	Строевая подготовка -Строевые приемы на месте -условные обозначения гимнастического зала -перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно -движение в обход, остановка группы в движении -движение противоходом, по диагонали «змейкой» по кругу -размыкание приставными шагами, по распоряжению	2	2
	Техника общеразвивающие упражнения -раздельный способ проведения О.Р.У. -потомный метод проведения О.Р.У.	2/2	2
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
Тема 3.3 Упражнения на снарядах	Упражнения в висах и упорах -подъем в упор силой -вис прогнувшись	2	2

	-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -угол в упоре -стойка на плечах седа ноги врозь -подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок назад, подъем переворот		
	Лазание по канату -с помощью ног, без помощи ног	2	2

Раздел 4	Лыжная подготовка		
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Техника лыжных ходов, подбор инвентаря, техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		1
	Практические занятия	8	
	Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов	4	2
	Ознакомление с техникой конькового хода	2	2
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2	2
Тема 4.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полуплугом, экстренное торможение	2	2
Раздел 5	Спортивные игры		
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	Овладения и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	2
	Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивления защитника	2	2
	Совершенствование техники бросков - бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча, бросок в прыжке - штрафные броски - игра по правилам	2	2

Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	2
	Совершенствовать технику приема и передачи мяча	2	
	Совершенствовать технику подач - нижняя и верхняя подачи - имитация подач в стенку - подачи на партнера с 8-9 метров - подачи с изменением полета мяча, в правую и левую части площадки - подача на точность зоны	2	2
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	Развитие быстроты. Старты из различных положений с ускорением; бег с рывками, изменения направления передвижения	2	2
	Удары по мячу в максимальном темпе	2	
	Ведение мяча с остановками и ускорением, дриблинг мяча с изменением направления движения	2	2
Раздел 6	Легкая атлетика		
Тема 6.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия	10	
	Бег на 100 м.; Старт, бег по дистанции, финиширование, высокий и низкий старт, челночный бег, бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения (многоскоки, прыжки, прыжки по лесенке)	2	2
	Бег на 200 м; Эстафетный бег (передача эстафетной палочки), бег на 400 м.	2	2
Тема 6.2 Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги). Обучение техники прыжка (разбег, толчок, полет, приземление)	2	2
Тема 6.3 Метание	Метание гранаты 500 – 700 г. - с места на дальность - с 4 – 5 беговых шагов, с ускоренного и полного разбега на дальность коридор ш = 10 м. и заданное расстояние	2	2

Тема 6.4 Кроссовая подготовка	Смешанные передвижения (бег с ходьбой до 5 км. Юноши, до 3 км. Девушки)	2	2
Тема 7.1 Плавание (теоретические занятия)	Основы плавания. Кроль на груди и на спине	2	2
	Консультации Дифференцированный зачет	8	
	Всего:	72	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, маты гимнастические, перекладина высокая, брусья параллельные, стенка шведская, лента измерительная, секундомер, скамейки гимнастические, ядро легкоатлетическое, малые мячи, комплекты лыж.

Оборудование спортплощадки: футбольные ворота, яма для прыжков, футбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.

- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2016.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2016.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Национальная электронная библиотека — Режим доступа к сайту: <http://нэб.рф/>

2. Электронно-библиотечная система Znanium.com — Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>

3. ВФСК ГТО — Режим доступа к сайту: <http://gto.ru/>

4. Информационный портал Сайт «ФизкультУРА» — Режим доступа к сайту: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

5. Информационный портал Сайт «Fitnespresstheme» — Режим доступа к сайту: <http://sportteacher.ru/structure/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование:		Формы и методы контроля и оценки
	Компетенций (ОК)	Результатов воспитания (ЛР)	
Личностные:			
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	ЛР 15. Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	Оценка выполнения практических работ: Строевые приемы; порядок выполнения приветствия, проведения строевого смотра.
Соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности, исключить из своей жизни вредные привычки (курение, пьянство и т. д.) Ответственно относиться к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 9 . Сознательный и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм	Оценка портфолио (участие в «Дне здоровья», военно-спортивной игре «А, ну-ка, парни!», в «Зимнем Сабантуе», на субботниках). Оценка участия в диспутах по теме «Здоровый образ жизни – основа высокой работоспособности и здоровья человека». Анкетирование.

		зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	
Метапредметные:			
– 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; – 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;	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	ЛР 15. Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	Оценка за выступление на занятиях с информационными сообщениями на тему «Здоровый образ жизни». Оценка за оформление и защиту рефератов по разделам спортивных игр Участие в различных соревнованиях разного уровня по видам спорта и спортивных игр

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;			
Предметные:			
– 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	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:	ЛР 9 . Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	Оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий - наблюдение за обучающимися в процессе освоения вида профессиональной деятельности на аудиторных занятиях и практике; - наблюдение и оценка процесса и результатов выполнения заданий, требующих поиска и анализа информации; - наблюдение и оценка выполнения задания во время зачета - выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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).			
---	--	--	--