Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 22.12.2023 10:41:17
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППСЗ по специальности
13.02.07 Электроснабжение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

Нижний Новгород 2022

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 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.

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 валеологическиой 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	109
лекции	8
Промежуточная аттестация в форме контрольного опроса (1семестр), 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

Тема 2.2 **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практическое занятие №6		
	Создание правильного представления о технике бега.	2	
	Практическое занятие №7		
	ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	
	Практическое занятие №8		
	ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие №9		
	Развитие быстроты и прыгучести.	2	
	Практическое занятие №10		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).		
	Практическое занятие №11	2	
	ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.		
	Практическое занятие №12		
	Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	
	Практическое занятие №13		
	Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие №14		
	Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	2	
	Практическое занятие №15		
	Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	
	Практическое занятие №16		
	Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №17		
	Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.	2	
	Практическое занятие №18		
	Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	
	Практическое занятие №19		
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие №20		
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие №21		
	Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	

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

	Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание мяча подброшенного партнером. Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. 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). Правила и организация соревнований по волейболу.	2 2 2 2	2
	Баскетбол **Практическое занятие №31** Броски, ведение мяча, выбивание мяча. Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. Ловля и передачи мяча одной двумя руками. Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра. **Футбол** **Практическое занятие №32** Ведение мяча. Жонглирование мячом. Остановки мяча.	2 2 2 2 2 2 2 2	2

	Передачи мяча. Удары по мячу. Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.	2 2 2	
	Акробатика **Практическое занятие №33** Приём контрольных нормативов, подтягивание, жим лёжа, кувырок вперёд- 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 тенажер, беговая дорожка.	8	2
	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.	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. https://urait.ru/bcode/475342	
3.	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. https://urait.ru/bcode/471143	[Электронный ресурс]
Дополнительная литература				
1.	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. https://urait.ru/bcode/487793	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. https://urait.ru/bcode/469681	[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
личностных: **Л1** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; **Л2** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологическиой и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; **Л3** потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; **Л4** приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности; **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; **Л6** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; **Л7** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности; **Л8** формирование навыков сотрудниче-	Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений. Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. Опрос, тестирование.

ства со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; **Л9** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; **Л10** умение оказывать первую помощь при занятиях спортом; **Л11** патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; **Л12** готовность служению Отечеству, его защите.	
метапредметные: **У1** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; **У2** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; **У3** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно - методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ; **У4** готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать; **У5** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; **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.	Опрос, подготовка рефератов. Применение знаний в процессе выполнения физических упражнений. Демонстрация на занятиях.

предметные: **З1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; **З2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; **З3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; **З4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **З5** 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».	Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений. Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности. Опрос, тестирование.