

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
Московской области «Университет «Дубна» -
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала


Савельева О.Г.

«14» мая 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 Физическая культура

Специальность
среднего профессионального образования

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)**

базовой подготовки

Форма обучения
очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 255637FF99444C0D668082BAD493C311
Владелец: Савельева Ольга Геннадьевна
Действителен: с 29.11.2022 до 22.02.2024


Город Лыткарино, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (профессии) среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Автор программы: _____, преподаватель

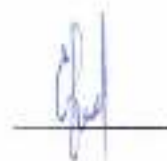
Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 10 от «14» мая 2021 г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии
Бородина Е.А. 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Александрова М.Э.

«14» мая 2021 г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
 - 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 - 3.1. Специальные помещения, предусмотренные для реализации программы учебной дисциплины
 - 3.2. Информационное обеспечение реализации программы
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина **БД. 04 Физическая культура** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС и примерной ООП по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности, стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	113
Промежуточная аттестация	
Форма аттестации – Зачет в 1 семестре; ДЗ во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний, олимпийское движение (для временно освобожденных по состоянию здоровья).</p>
<p><i>Тема 2.1. Легкая атлетика</i></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений.</p> <p>Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника стартового разгона на средние дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции 20м, 30м. Техника спортивной ходьбы. Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места.</p>
<p><i>Тема 2.2. Спортивные игры – волейбол</i></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p> <p>Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Техника прямой подачи снизу. Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу.</p>

	<p>Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра 6х6.</p>
<p>Тема 2.3. Спортивные игры – баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>
	<p>Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Накрывание мяча Ловля мяча после отскока от щита. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Тактика игры в защите и нападении. Игра 5х5.</p>
<p>Тема 2.4. Спортивные игры – футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>
	<p>Ведение мяча в футболе. Обманные приемы. Короткие и средние передачи мяча в парах. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Выход два на одного. Тактика игры в защите и нападении.</p>
<p>Тема 2.5. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально</p>

	<p>ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>
	<p>Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами. Элементы акробатики - перекаты, кувырки. Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д). Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Развитие силовых качеств мышц ног. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса. Развитие силовых качеств мышц груди и спины. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>
Тема 2.6. Виды единоборств	Содержание учебного материала
	<p>Вводные занятия Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки Техника борьбы в стойке Техника борьбы лёжа Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками Подвижные спортивные игры, эстафеты Контрольные нормативы и Соревнования</p>
	Содержание учебного материала
	<p>Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.</p>
	Контрольно-итоговые испытания.
	Всего:
	Самостоятельная работа

ИТОГО:

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый лазерный интерактивный тир.

Специальное оборудование:

Спортивный зал: Волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические маты – 8 штук, гимнастический конь – 1 шт., гимнастический мостик – 1 шт., штанга – 1 шт., гири – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 10 шт., теннисные столы – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Футбольное поле - стандартные ворота - 2шт.; Баскетбольная площадка - 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами; Волейбольная площадка - металлические стойки для крепления в/б сеток; Прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Муллер В.Д. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для СПО / В. Д. Муллер. Юрайт, 2016
2. Аллянов Ю.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для СПО / Ю. Л. Аллянов, И. А. Письменский. Юрайт, 2016.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. ИНФРА-М, 2017.
4. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: Учебное пособие / И. В. Григорьева. ВГЛТА, 2017.
5. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Директ-Медиа, 2016.
6. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Практикум: Учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинев. Директ-Медиа, 2016.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре: Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. Юрайт, 2015.
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина. Юрайт, 2015
3. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Е. С. Григорович; Под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева. Высшая школа, 2014.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева; Ред. Г.В.Лаврик; Рец. В.А.Никуличев. Академия, 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>подготовка рефератов;</p>	<p>Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Оценка 4 – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p>

<p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>

<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов. Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
---	---	--

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.