



УТВЕРЖДЕНО
Директор НПОУ «ЯКИТ»
Л.Н. Цой
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 Физическая культура

Профиль подготовки технический

Форма обучения очная

Год набора 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

БД. Базовые дисциплины

БД.07 Физическая культура

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

– 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

– 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;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-

знавательной, 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;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- 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).

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 189 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 123 часа;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 66 часов.
- семинарские занятия – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	123
в том числе:	
практические занятия (семинарские) (если предусмотрено)	4
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	66
– освоение физических упражнений различной направленности;	
– самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов и др.;	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	
Промежуточная аттестация в форме:	зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр	81	
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	2
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность		
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	3. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика		
	4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры,		

		бани, массаж. Материнство и здоровье.		
		5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
		Самостоятельная работа	2	
		1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
		2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Тема 1.2 Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Основы	Содержание учебного материала	2	2
		1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
		2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.		
		3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
		4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
		5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
		Самостоятельная работа	2	
		1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
		2. Комплекс утренней зарядки,		

	выполнение зарядки.		
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	3. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		
	4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	5. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа	4	
	1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
	2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки		
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду		
	2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность)		

	предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа	4	
	1. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
	2. Комплекс утренней зарядки, выполнение зарядки.		
Раздел 2. Учебно-методические занятия			
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	10	2
	1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	3. Физические упражнения для коррекции зрения		
	4. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	5. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		
	Практические занятия		
	1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		
	2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	3. Физические упражнения для коррекции зрения		
	4. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		
	5. Поведение самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Освоение физических упражнений профессиональной направленности		
	2. Подготовка к выполнению нормативов		
	3. Подготовка докладов, рефератов		

	по заданным темам с использованием информационных технологий		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	12	2
	1. Легкая атлетика		
	2. Кроссовая подготовка		
	Практические занятия		
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м;		
	3. Бег по прямой с различной скоростью		
	4. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		
	5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
	6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений совершенствование бега		
	3. Выполнение упражнений прыжки на скакалке		
4. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	2
	1. Лыжная подготовка		
	2. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований		
	4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
	Практические занятия		
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		
	2. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		

	6. Лыжные гонки		
	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Совершенствование навыков лыжной подготовки		
	3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	11	2
	Теоретические основы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Практические занятия		
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		
	3. Упражнения для коррекции зрения		
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа	4	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений		
Промежуточная аттестация	зачет	51	
	Аудиторных занятий		
	Самостоятельной работы	30	
	2 семестр		
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	16	2

	1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар		
	2. Выполнение упражнений: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование		
	3. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
	4. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам волейбола		
	5. Выполнение упражнений: Игра по правилам		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	2
	1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
	2. Выполнение упражнений: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват		
	3. Выполнение упражнений: приемы, применяемые против		

	броска, накрывание		
	4. Выполнение упражнений: тактика нападения, тактика защиты		
	5. Выполнение упражнений: Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	6. Выполнение упражнений: Игра по правилам		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом, совершенствование навыков игры		
Тема 3.3 Ручной мяч	Содержание учебного материала	14	2
	Техника работы с ручным мячом		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки		
	2. Выполнение упражнений: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча		
	3. Выполнение упражнений: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
	2. Выполнение упражнений с мячом		
Тема 3.4 Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала	14	2
	1. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры		
	2. Тактика нападения. Тактика защиты		
	3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила судейства		
	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью		
	2. Выполнение упражнений: отбор мяча, обманные движения		
	3. Выполнение упражнений: техника игры вратаря		

	4. Выполнение упражнений: тактика защиты, тактика нападения		
	5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		
	6. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке 6		
	2. Выполнение упражнений с мячом		
Раздел 4. Виды спорта по выбору			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	2
	1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	2. Круговой метод тренировки		
	3. Техника безопасности занятий		
	Практические занятия		
	Проведение тренировки на основе кругового метода для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями		
	Самостоятельная работа	6	
1. Выполнение упражнений по общей физической подготовке			
2. Выполнение упражнений с мячом			
Тема 4.2. Теннис	Содержание учебного материала	4	2
	Метод тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	Практические занятия		
	Проведение тренировки для отработки основных приемов игры в теннис		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Освоение физических упражнений различной направленности		
	2. Занятия дополнительными видами спорта		
3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Промежуточная аттестация	зачет	72	
	Аудиторных занятий		
	Самостоятельной работы	36	
	Максимальная учебная нагрузка	189	
	<i>обязательная аудиторная нагрузка (всего)</i>	123	
	<i>самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины.

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2018. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре / Е.В. Максимихина, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; науч. ред. Р. Тамбовцева. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Флинта, 2018. – 131 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363922>

1. Дополнительные источники:

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для ССУЗов. – 2-е изд., перераб. – М.: АЛЬФА-М; ИНФРА-М, 2018. - 336 с. – Доп. МО

2. Физическая культура / Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. – ИНТУИТ, 2019. – 197 с. <http://www.knigafund.ru/books/173626>

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НПФ-2009)).