



Министерство профессионального образования, подготовки и расстановки
кадров Республики Саха (Якутия)

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Республики Саха (Якутия)
«Якутский промышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

_____ **С.В. Иванова**

«_____» _____ **20** ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по

специальности:

08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищного хозяйства.

Квалификации:

Слесарь-сантехник, электромонтажник по освещению и осветительным сетям

2021г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности;

08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищного хозяйства.

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение РС (Я) «Якутский промышленный техникум», г. Якутск.

Разработчик:

Тимофеев Александр Дмитриевич, преподаватель физической культуры.

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно-цикловой
комиссии строителей
Протокол № ____ от _____ 2021 г.
Председатель ПЦК

ОДОБРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом ГАПОУ РС(Я) ЯПТ
Протокол № ____ от _____ 2021 г.
Председатель МС
_____ Филиппов М.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования по специальности; 08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищного хозяйства.

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

Общеобразовательная учебная дисциплина ОДБ.11. Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. В учебных планах ППКРС учебная дисциплина ОДБ.11. Физическая культура входит в состав базовых общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы «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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 102 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 51 часов;
 самостоятельной работы обучающегося – 51 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	*
практические занятия	171
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	*

Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1.	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая культура и труд; - режим для учащихся; - самоконтроль.		
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		18	
	1	Занятия легкой атлетикой и кроссовой подготовкой решают задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствуют развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Решают оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивают резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствуют силовую выносливость, координацию движений. Воспитывают смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		2
	Практические занятия: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		19	2
	Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности учащихся: - Скоростные; - координационные;		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя пробежка: бег трусцой.		9	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала		12	
	1	Занятия гимнастикой решают оздоровительные и профилактические задачи. Развивают силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствуют память, внимание, целеустремленность, мышление.		2
	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с		12	

	набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности учащихся : Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики;		16	
	Самостоятельная работа обучающихся: Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		20	
Тема 4 Спортивные игры	Содержание учебного материала		54	
	1	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		2
	Практические занятия: Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, 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, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		12 4	

Тема 5. Общефизическая подготовка.	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Футбол (для юношей) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		14	
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение секций		7	
	Содержание учебного материала		27	
	1	Методика проведения основных упражнений для развития двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	8	
	Практические занятия: Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой		14	
	Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности учащихся : - скоростно-силовые; -на выносливость; - на гибкость; -силовые;		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с гантелями и гириями. Выполнение упражнений на тренажерах.		4	

Тема 6. Национальные виды спорта	Содержание учебного материала	10	
	Особенности методики физического воспитания в условиях Севера, методика воспитания физического воспитания национальных видов спорта: борьба «хапсагай», перетягивание палки «масрестлинг», национальных прыжков «кылыы», «ыстанга», «куобах»		2
	Практические занятия Стойки. Овладение приемами борьбы «хапсагай», приемами перетягивания палки, овладение приемами правила соревнований национальных видов спорта. Гигиена спортсменов. Техника безопасности в ходе единоборств.	15	
	Контрольная работа	6	
	Самостоятельная работа Посещение секций национальных видов спорта	5	
Всего		171 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

Оборудование спортивного зала:

- Спортивный инвентарь: спортивные козлы, перекладины, маты, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные; скакалки, жгуты, эспандеры, гантели и.т.д.
- Спортивные тренажеры.
- Инвентарь для занятий национальными видами спорта.
- теннисные столы.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, телевизор, видеомagniтофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной

Автор	Наименование издания	Год издания	Издательство	Количество наименований
Основные источники				
Погодаев Г.И	Физическая культура (базовый уровень) учебник 10-11 классы.	2014	Дрофа	14
Лях В.И	Физическая культура (базовый уровень) учебник для 10- 11 классы.	2014	Просвещение	35
Дополнительные источники				
Дегтярев А.Н	Научно-методический журнал	2013	Дума	14
Шустиков Г.С	Научно-методический журнал	2015	Просвещение	13
Основа	Комплексная поддержка учителя	2017	Основа	7
Голощапов Б.Р	Высшее профессиональное образование	2004	Академия	14
Решетников Н.В, Кислицын Ю.Л, Палтиевич Р.Л, Погодаев Г.И	Среднее профессиональное образование	2007	Академия	9
Вайнбаум Я.С, Коваль В.И, Родионова Т.А	Высшее профессиональное образование	2002	Академия	14
Смирнов Ю.И, Полевщиков М.М	Высшее профессиональное образование	2000	Академия	19

Основные источники:

- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

Шамаев Н.К. /доктор пед.наук/ «Особенности методики национальных видов спорта» ИЦ. ЯГУ г. Якутск 2009

Журнал. Физическая культура в школе»

ИНТЕРНЕТ РЕСУРС «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими профессиональное высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

Преподаватели, ведущие образовательную деятельность, должны регулярно, не менее 1 раза в 3 года, повышать свою квалификацию по профилю преподаваемой дисциплины, на курсах повышения квалификации или переподготовки.

наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Какое образовательное учреждение окончил, специальность (направление подготовки) по документу об образовании	Ученая степень, ученое (почетное) звание, квалификационная категория	Стаж педагогической работы	Сведения о повышении квалификации	Условия привлечения к педагогической деятельности (штатный работник, внутренний
ОДБ.011. Физическая культура	Тимофеев Александр Дмитриевич	Высшее СВФУ им. М.К. Аммосова Институт физической культуры и спорта, 2015 г. Преподаватель, специалист по физкультуре и спорту	Соответствие занимаемой должности	О. – 22 П. – 3 д.у. – 3	1 Тимофеев А.Д. Теория и методика физ.воспитания (свфу ифкис)72ч. Обучение платформе moodle 14 ч.	Штатный работник

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией, которую проводит экзаменационная комиссия. В состав экзаменационной комиссии могут входить представители общественных организаций обучающихся.

Критерии оценки:

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
Уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	• Обосновывать выбор комплекс упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей • Рациональное распределение времени комплекса упражнений для укрепления здоровья • Верное использование системы комплексов упражнений, учитывая физическую нагрузку для достижения профессиональных целей	<i>1 или 0 балл</i>
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	• Верное определение понятия физической культуры • Грамотная трактовка роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека • Верное указание категорий общекультурных, профессиональных и социальных развитий человека	<i>1 или 0 балл</i>
Уметь Правильно разминать суставы и правильно разогревать мышцы чтобы добиться четких движений	• Грамотная трактовка роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека • Рациональное распределение времени комплекса упражнений для укрепления здоровья	<i>1 или 0 балл</i>

	• Верное использование системы комплексов упражнений, учитывая физическую нагрузку для достижения профессиональных целей.	
Знать Об инвентаре, о снарядах, какие части тела нужно более тщательно разогревать	• Верное определение понятия здоровый образ жизни • Верное определение видов пагубных привычек на здоровье человека • Верная характеристика воздействия пагубных привычек на здоровье человека	1 или 0 балл
Уметь Правильно разминать суставы и хорошо разогревать мышцы чтобы добиться четких движений, четко координироваться на игровой площадке	• Верное определение понятия физической культуры • Грамотная трактовка роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека • Рациональное распределение времени комплекса упражнений для укрепления здоровья • Верное использование системы комплексов упражнений, учитывая физическую нагрузку для достижения хорошей игры	1 или 0 балл
Знать Правила игр, о соперниках, жесты судий	• Верное определение понятия здоровый образ жизни • Верное определение видов пагубных привычек на здоровье человека • Игровые виды спорта всегда были и остаются популярными среди молодого поколения	1 или 0 балл

Уметь Правильно разминать суставы и правильно разогревать мышцы чтобы добиться четких движений	• Грамотная трактовка роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека • Рациональное распределение времени комплекса упражнений для укрепления здоровья • Верное использование системы комплексов упражнений, учитывая физическую нагрузку для достижения профессиональных целей.	<i>1 или 0 балл</i>
Знать Об инвентаре, о снарядах, какие части тела более нужно разогревать,	• Верное определение понятия здоровый образ жизни • Верное определение видов пагубных привычек на здоровье человека • Человек который занимается спортом, имеет красивое тело	<i>1 или 0 балл</i>
Уметь Правильно разминать суставы и хорошо разогревать мышцы, технику и приемы борьбы хапсагай и масреслинг, технику национальных прыжков	• Грамотная трактовка роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека • Рациональное распределение времени комплекса упражнений для укрепления здоровья • Верное использование системы комплексов упражнений, учитывая физическую нагрузку для достижения профессиональных целей.	<i>1 или 0 балл</i>
Знать Правила и технику национальных видов спорта, и о соперниках	• Верное определение понятия здоровый образ жизни • Верное определение видов пагубных привычек на здоровье человека • Занятия национальными видами спорта укрепляет культуру национальных	<i>1 или 0 балл</i>

	видов спорта	
--	--------------	--

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» в процентном соотношении от общего количества ответов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (сумма баллов)	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	повышенный	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Разработчик: _____

Тимофеев А.Д.

Зав по УР _____

Иванова С.И.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Христофоров Станислав Робертович

Действителен с 14.05.2021 по 14.05.2022