

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский радиотехнический колледж им. А.С. Попова»

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР
_____/ С.Н. Меньшикова /
«__» _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Екатеринбург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) БД.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ).

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего общего образования утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022)

Рабочая программа составлена для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование по учебному плану 2022 года.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Общеобразовательная учебная дисциплина БД.05 Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке основной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2\16-з) и Письмом Минпросвещения России «О направлении методических рекомендаций» от 14 апреля 2021 г. №05-401.

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.05 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-оздоровительном 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.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Личностные результаты:

- 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;

Метапредметные результаты:

– 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;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты:

– 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).

Освоение учебной дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов (ЛР)** (согласно рабочей программы воспитания):

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	113
контрольные работы	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Введение.	Содержание учебного материала			
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО: современное состояние физической культуры и спорта; значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; оздоровительных систем физического воспитания; информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	1	
Раздел 1 Легкая атлетика		24		
Тема 1.1 Основы техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-		
	1 Техника бега по прямой с различной скоростью.		2	
	2 Техника низкого старта.		2	
	3 Техника финиширования.		2	
	4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены			
	Практические занятия:	8		
	1 Освоение бега по дистанции. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.			
	2 Освоение бегового шага. Развитие скоростных способностей.			
	3 Освоение бега по прямой. Развитие кондиционного физического качества - сила.			
	4 Освоение бега из низкого старта. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.			
	Контрольные работы:	4		
	1 Сдача норматива 60, 100 метров.			
	Тема 1.2 Основы техники бега на длинные и средние дистанции	Содержание учебного материала	-	
		1 Техника бега на повороте.		2
2 Техника высокого старта.		2		
3 Техника длительного бега.		2		
4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.				
Практические занятия:		6		
1 Освоение бега из высокого старта. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.				
2 Освоение бега на повороте. Развитие кондиционного физического качества - быстрота.				
Контрольные работы:		6		
1 Сдача норматива 250, 500 метров.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов	Уровень освоения
	2	Сдача норматива 1000, 3000 метров.		
Раздел 2 Футбол			22	
Тема 2.1 Техника игры	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника игры в футбол.		2
	2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; аутотренинг для повышения работоспособности.		
	Практические занятия:		10	
	1	Освоение удара по мячу.		
	2	Освоение остановки мяча (ногой, головой, грудью).		
	3	Освоение ведения мяча.		
	4	Освоение простейших финтов (обманных действий).		
	5	Освоение отбора мяча.		
	6	Освоение вбрасывания мяча из-за боковой линий.		
	7	Освоение тактики двухсторонней игры футбол 2 периода по 20 минут. Развитие физического качества - быстрота.		
	8	Освоение тактики двухсторонней игры футбол 2 периода по 10 минут с заменами игроков. Развитие качества - быстрота.		
	Тема 2.2 Тактика и техника игры	Содержание учебного материала		-
1		Техника игры вратаря.		2
2		Тактика игры в нападении.		2
3		Тактика игры в защите.		2
Практические занятия:		12		
1		Освоение техники ловли полувысоких мячей.		
2		Освоение техники ловли высоких мячей.		
3		Освоение техники вбрасывания мяча вратарем.		
4		Освоение тактики игры в нападении.		
5		Освоение тактики игры в защите.		
6	Освоение техники выбивания мяча вратарем.			
7	Освоение техники двухсторонней игры в футбол 2 периода по 15 минут. Развитие кондиционного			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов	Уровень освоения	
		физического качества - выносливость.			
	8	Освоение техники двухсторонней игры в футбол 2 периода по 10 минут. Развитие кондиционного физического качества – быстрота.			
	9	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применение аутотренинга для повышения работоспособности.			
Раздел 3 Лыжная подготовка			31		
Тема 3.1 Освоение основных приемов ходьбы на лыжах	Содержание учебного материала		-		
	1	Техника поворотов на месте и в движении.		2	
	2	Техника передвижения ступающим шагом.		2	
	3	Техника одношажного хода.		2	
	4	Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.		2	
	5	Техника торможения на лыжах.		2	
	Практическая работа:			10	
	1	Освоение поворотов на месте и в движении.			
	2	Освоение передвижений ступающим шагом.			
	3	Освоение одношажного хода на лыжах.			
	4	Освоение преодоления спусков и подъемов на лыжах.			
	5	Освоение торможения на лыжах.			
	Контрольные работы:			2	
1	Сдача норматива 3000 и 5000 метров.				
Тема 3.2 Совершенствование полученных навыков	Содержание учебного материала		-		
	1	Техника двухшажного хода.		2	
	2	Техника одновременного хода.		2	
	3	Техника конькового хода.		2	
	4	Техника одношажного хода.			
	5	Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.			
	6	Техника длительной ходьбы на лыжах.			
	7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
	профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Практическая работа:	16	
1	Освоение техники двухшажного хода.		
2	Освоение техники одновременного хода.		
3	Освоение техники конькового хода.		
4	Освоение одношажного хода.		
5	Освоение преодоления спусков и подъемов на лыжах.		
6	Освоение длительной ходьбы на лыжах.		
	Контрольные работы:	3	
1	Сдача норматива 3000 и 5000 метров.		
Раздел 4 Баскетбол		20	
Тема 4.1 Освоение начальных приемов баскетбола	Содержание учебного материала	-	
1	Техника ведения мяча.		2
2	Техника бросков.		2
3	Техника передач.		2
4	Техника защиты в баскетболе.	2	
	Практические занятия:	10	
1	Освоение введения мяча в баскетболе.		
2	Освоение бросков со штрафной, 2-х очковой, 3-х очковой линий. Развитие физического качества ловкость.		
3	Освоение передач мяча в тройках, двойках. Развитие кондиционного физического качества сила		
4	Освоение техники защиты. Развитие кондиционного физического качества быстрота.		
Тема 4.2 Техника и тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала	-	
1	Техника игры в защите.		2
2	Техника игры в нападении.		2
3	Тактика игры.		2
4	Тактика нападения.	2	
	Практические занятия:	10	
1	Освоение техники игры в защите.		
2	Освоение техника игры в нападении.		
3	Освоение тактики игры.		
4	Освоение тактика нападения.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 5 Волейбол		12	
Тема 5.1 Обучение игре волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника перемещения волейболистов.		2
	2 Техника верхней передачи.		2
	3 Техника нижней передачи.		2
	4 Техника нижней прямой подачи.		2
	5		
	Практические занятия:	6	
	1 Освоение перемещения волейболистов. Развитие быстроты перемещения.		
	2 Освоение верхней передачи. Развитие кондиционного физического качества - общая выносливость.		
	3 Освоение нижней передачи. Развитие кондиционного физического качества - выносливость.		
	4 Освоение нижней прямой подачи. Развитие физического качества - ловкость.		
5 Освоение нижней и верхней передачи во время игры во волейбол.			
Тема 5.2 Тактика и техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника приема мяча с подачи.		2
	2 Техника подачи сверху.		2
	3 Тактические действия в защите.		2
	4 Техника блокирования.	2	
	Практические занятия:	6	
	1 Освоение техники приема мяча с подачи.		
	2 Освоение техники подачи сверху. Развитие физического качества - общая выносливость.		
	3 Освоение тактических действий в защите. Развитие физического качества - выносливость.		
4 Освоение техники блокирования. Развитие физического качества - ловкость.			
Раздел 6 Легкая атлетика		6	
Тема 6.1 Техника прыжков в длину	Содержание учебного материала:	-	
	1 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	2 Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».		2
	3 Техника прыжка в длину с места	2	
	Практические занятия:	4	
1 Освоение техники прыжка в длину с места. Развитие физического качества - сила.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа		Объем часов	Уровень освоения
	2	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физического качества - быстрота.		
	3	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.		
Тема 6.2 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала:		-	
	1	Техника встречных эстафет.		2
	2	Техника с последовательными этапами по круговой дорожке.		2
	3	Техника кольцевых эстафет.	2	2
	Практические занятия:		2	
	1	Освоение техники встречных эстафет. Развитие физического качества - сила.		
	2	Освоение техники эстафет с последовательными этапами по круговой дорожке. Развитие физического качества - быстрота.		
	3	Освоение техники кольцевых эстафет.		
		Зачет	2	
		Всего	117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально - техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона, лыжной базы и спортивного инвентаря.

Необходимый спортивный инвентарь: мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, гимнастическая стенка, скамейка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, сетка волейбольная, теннисный стол, скакалки, гимнастические маты, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи, щиты баскетбольные, ворота футбольные, стойки волейбольные, конусы.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1) Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. дан. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107383>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература:

- 1) Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. - Издательство «Спорт», 2016 г.;
- 2) Усольцева О.М. Футбол. Книга-тренер. - Издательство «Эксмо», 2016 г.;
- 3) Шликенридер Петер, Элберн Кристоф. Лыжный спорт. - Издательство «Тулома», 2017 г.

Интернет ресурсы:

- 1) WWW.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
- 2) WWW.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
- 3) WWW.olympic.ru (Федеральный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">– 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).	<ul style="list-style-type: none">– сдача контрольных нормативов;– подготовка к проведению судейства по игровым видам спорта;– наблюдение за выполнением комплекса ОРУ;– контроль посещения внеурочных занятий в спортивных клубах, секциях (по индивидуальному заданию преподавателя)