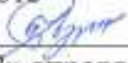


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко
«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина БД.06 Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

квалификация программист

Тюмень 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.06 «Физическая культура» принадлежит к **общему гуманитарному и социально экономическому циклу.**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина БД.06 «Физическая культура» имеет при формировании и развитии личностных результатов:

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09. 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 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 02 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 03 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения, знания, ОК, ЛР:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 <i>ЛР 01</i> <i>ЛР 07</i> <i>ЛР 09</i> <i>ЛР 11</i>	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	112
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация: другие формы контроля 1 семестр, Дифференцированный зачёт 2 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы Здорового образа жизни		2	ЛР 01, ЛР 07, ЛР 09
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Лекция Инструктаж по технике безопасности. Введение. ЗОЖ – основа жизни.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		22	ОК 2 - ОК 3 ОК 6 - ОК 8 ЛР 11
Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	
	Закрепление техники бега с низкого старта.	2	
	Совершенствование техники бега с высокого старта.	2	
Тема 2.2. Кроссовый и эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки правой и левой рукой на месте.	2	
	Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	

Тема 2.3. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание.	2	
	Подъем туловища в сед за 30-60сек. Поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		22	ОК 2 - ОК 3 ОК 6 - ОК 8 ЛР 11
Тема 3.1. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		
	Волейбол – как вид спорта.	2	
	Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	
	Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, на месте: вперед, над собой, назад.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 3.2. Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники перемещений в стойке.	2	
	Упражнения по технике для закрепления стойкам и перемещениям.	2	
Тема 3.3. Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		
	Упражнения по технике и тактике.	2	
	Командные тактические действия в нападении.	2	
	Тактические действия в защите. Подвижные игры.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.		18	ОК 2 - ОК 3 ОК 6 - ОК 8 ЛР 11
Тема 4.1. Ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала		
	Техника передачи мяча в игре баскетбол.	2	
	Совершенствование приемов ловли и передачи мяча с отскоком.	2	
	Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	

	Передача мяча правой и левой рукой.	2		
	Сдача контрольных нормативов	2		
Тема 4.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении	2		
	Ведение мяча с изменением направления.	2		
	Сдача контрольных нормативов.	2		
	Инструктаж по ТБ в зимний период. Введение в курс лыжной подготовки.	2		
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	ОК 2 - ОК 3 ОК 6 - ОК 8 ЛР 11	
Тема 5.1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала			
	Техника классического хода.	2		
	Техника «конькового» хода	2		
	Техника подъемов, спусков, торможений.	2		
	Преодоление рельефа местности по дистанции. Сдача контрольного норматива.	2		
Самостоятельная работа		2		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		22	ОК 2 - ОК 3 ОК 6 - ОК 8 ЛР 11	
Тема 6.1. Развитие силовых качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	Содержание учебного материала			
	Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2		
	Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса).	2		
	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой.	2		
Тема 6.2. Развитие силовой выносливости.	Содержание учебного материала			
	Комплексное развитие мышц.	2		
	Закрепление техники подъёма гири, штанги лёжа, упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол), подтягивания, отжимания	2		
	Упражнения на тренажёрах.	2		

	Сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 6.3. Комплексное развитие мышц.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование упражнений для брюшного пресса.	2	
	Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	Поднимание гири по длинному циклу.	2	
	Упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол), подтягивания, отжимания.	2	
Раздел 7. Спортивные игры. Мини-футбол.		18	ОК 2 - ОК 3 ОК 6 - ОК 8 ЛР 11
Тема 7.1. Передачи и остановки мяча.	Содержание учебного материала		
	Мини-футбол – как вид спорта.	2	
	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	2	
	Совершенствование продольных и диагональных передач	2	
	Закрепление приемов передачи и остановки мяча.	2	
Тема 7.2. Игра вратаря и удары по воротам.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу.	2	
	Технические приемы: открывание, отвлечение соперника	2	
	Командные тактические действия.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
	Зачет по технике игры в мини-футбол	2	
Дифференцированный зачет		2	
		Обязательная учебная нагрузка: 114	
		Самостоятельная работа: 2	
		Всего: 116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал

Оборудование:

- баскетбольные (12)
- волейбольные мячи (12)
- футбольные мячи (2);
- баскетбольные щиты(2),
- ворота для минифутбола (2),
- сетка для волейбола;
- стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон,
- ракетки для игры в бадминтон,
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

Тренажерный зал с оборудованием для силовых упражнений;

Оборудование для занятий аэробикой:

- гимнастические коврики (25),
- скакалки (25);
- гимнастическая перекладина (1)
- шведская стенка;
- секундомер;
- мячи для тенниса;

Оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки;

- лыжи (25);
- лыжные палки (25);
- лыжные ботинки различных размеров (25);

Технические средства обучения:

- музыкальный центр (1);
- электронные носители с записями упражнений,
- выносные колонки (2),
- микрофон (1) ,
- компьютер (1),
- мультимедийный проектор (1),
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений (1).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1 Печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

3.2.2 Дополнительные источники:

1. - Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. - Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru> , свободный
2. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/> , свободный
3. - ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный
4. - ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com> , свободный
5. - Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru> , свободный
6. - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный
7. - Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru> , свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения		Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения:			
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)).</p>		<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
Знания:			
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>		<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p> <p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Практические задания по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос. Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.</p>
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки

	выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных

	выполнения заданий.	деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выступает с презентацией.
ЛР 01.	<i>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</i>	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности	сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности
ЛР 07.	<i>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</i>	Мысленное воспроизведение картины или ситуации, самооценка события или возможного происшествия	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости. стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур
ЛР 09.	<i>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и</i>	Ведение дневника достижений уровня физической подготовленности, ведение	Принятие и соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни,

	<p><i>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.</i></p>	<p>дневника самоконтроля режима для</p>	<p>способность адекватно судить о вреде алкоголя, табака, психоактивных веществ</p>
<p><i>ЛР 11.</i></p>	<p><i>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</i></p>	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности по формированию эстетики движений и гармоничного физического развития</p>	<p>демонстрация формы движения, убеждающая в его оправданности, правильности выбранных пластических средств.</p>