

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛОГОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРАВА И ТЕХНОЛОГИИ»**

УТВЕРЖДАЮ

бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

Вологодской области
Вологодский колледж права и
технологий



Директор _____ Н.А. Беляева

20 03 г.

**ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**13.02.11 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ
ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО
ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рассмотрено на заседании

методической комиссии

Протокол № 11 от «30» 06 20 23 г.

Председатель методической комиссии

_____ Гаврилова С.П. Гаврилова

г. Вологда

2023 г.

Введение

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии», реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура разработана с использованием примерной программы (ФГАУ «ФИРО» Протокол №3 от 21 июля 2015г.) и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Письмо Минобрнауки от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 07 декабря 2017 г. N 1196 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
- План учебного процесса основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура ППССЗ в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования формируются общие компетенции и достигаются следующие результаты:

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:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник, освоивший ППСЗ должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Содержание дисциплины ОУДБ.06 Физическая культура

1. Введение (2 часа)

Теория.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

2. Легкая атлетика (14 часов)

Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

Легкая атлетика. Техническая подготовка к бегу на короткие дистанции.

Легкая атлетика. Эстафетный бег.

Легкая атлетика. Бег 30м.

Легкая атлетика. Эстафетный бег.

Легкая атлетика. Бег 60 м.

Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.

Зачет. Прыжки в длину с места.

Зачет. Бег на 3000м.

Прыжок в длину с разбега.

Бег 2000м.

Зачет по легкой атлетике. Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

3. Гимнастика (8 часов)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастические комбинации.

Гимнастика. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Гимнастика. Комбинация на перекладине.

Гимнастика. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Акробатика.

4. Баскетбол (14 часов)

Баскетбол. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок в движении.

Баскетбол. Передачи мяча в движении одной рукой. Ловля мяча после отскока от щита.

Штрафной и дистанционные броски.

Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Баскетбол. Техника игры в защите. Тактические действия в защите.

Баскетбол. Зачет-бросок в движении. Тактика игры в защите.

Баскетбол. Зачет-штрафной бросок. Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении.

Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Основы позиционного нападения.

5. ППФП (8 часов)

ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка). Введение.

ППФП. Круговая тренировка.

ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения с мячами.

6. Лыжная подготовка (24 часа)

Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Согласованность рук и ног в переходе через один шаг.

Лыжная подготовка. Спуск с преодолением контруклона. Согласованность рук и ног в переходе через один шаг.

Лыжная подготовка. Одновременные лыжные хода.

Лыжная подготовка. Бег на лыжах 3км классикой.

Лыжная подготовка. Зачет по технике классических лыжных ходов. Повороты при спуске. Бег на лыжах 3км скользящим ходом.

Лыжная подготовка. Техника переходов с одного лыжного хода на другой. Торможение «пругом». Бег на лыжах 5км классическим лыжным ходом.

Офп -5 часов.

7. Волейбол (16 часов)

Волейбол. Верхняя передача. Прием мяча снизу.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.

Волейбол. Прямой нападающий удар.

Волейбол. Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево. Тактические действия в нападении.

Волейбол. Зачет по технической подготовке студентов. Тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. Тактические построения. «Защита углом».

8. Легкая атлетика (16 часов)

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции Эстафетный бег

Бег 100м

Эстафетный бег 4*400м

Метание гранаты.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Бег 3000м

Челночный бег.

Метание гранаты. Челночный бег.

Метание гранаты 700г на дальность.

Прыжок в длину с разбега

КН: бег 2000м, подтягивание на перекладине

Способы физкультурно-

оздоровит. Деятельности Зачет по легкой атлетике.

Способы физкультурно-оздоровит. Деятельности Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой

9. Футбол (9 часов)

Техника перемещений.

Удары по мячу ногой

Удары по мячу головой Ведение мяча.

Остановка мяча.

Тактика игры в нападении.
Развитие специальной выносливости.
ОФП
Вбрасывание мяча.
Отбор мяча
Тактические действия в защите.
ОФП. Развитие координационных способностей
Финты.
Игра вратаря.
Тактика игры в нападении и защите.
Двусторонняя игра.
ОФП

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (2 часа)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование темы	Аудиторные часы
1. Введение	2
2. Легкая атлетика	30
3. Гимнастика	22
4. Лыжная подготовка	20
5. Нетрадиционные виды гимнастики	10
6. Спортивные игры	31
Дифференцированный зачет	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник (базовый уровень). 10-11 класс. – М.: Дрофа, 2015. (Электронный ресурс)
<https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/7917-61>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].– 12-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Интернет-ресурсы

1. www.festival.1september.ru
2. <http://минобрнауки.рф> — официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
3. <http://minstm.gov.ru> — сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.