ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ «НПТТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

БД.07 Физическая культура

Специальность: 10.02.01. Организация и технология защиты информации

Нижний Новгород
2020

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413, с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).

2. Рекомендаций 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 (письмо министерства образования Нижегородской области об организации получения среднего образования №318-01-100-938/15 от 23 марта 2015г.).

3. Учебного плана специальности

10.02.01 Организация и технология защиты информации

Организация-составитель: ГБПОУ «Нижегородский промышленно-технологический техникум»

Составитель:

преподаватель_Замыслов Д.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.6 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации

1.2. Место дисциплины Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы:

по специальности среднего профессионального образования дисциплина является базовой и входит в состав общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 10.02.01 Организация и технология защиты информации

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

Программа дисциплины ориентирована 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.

1.4. Результат освоение учебной дисциплины:

• **личностных**:

− 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;

• **метапредметных**:

− 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;

• **предметных**:

− 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).

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*176*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
практические занятия	*115*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*59*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов всего**	**Уровень освоения**
1	**2**	**3**	**5**
	Вводная лекция	**2**	
Раздел 1. Легкая атлетика		**46**	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения. Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	8	1
	Самостоятельная работа студента: Написание доклада по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	1 3
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	6	1,2
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	6	1,2
Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	Практическое занятие: Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, изучение скрестных шагов, изучение работы корпуса и рук.	8	1,2,3
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	8	

	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	10	3
Тема 1.6. Контроль	Практическое занятие: сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика»	8	3
Раздел 2. Гимнастика		**12**	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	3	1,2,3 2,3 2,3
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	3	1,2,3
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	
	Самостоятельная работа студента: Подготовка доклада по теме «Гимнастика».	1	
Раздел 3. Спортивные игры **(волейбол)**		**25**	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники	6	1,2,3

снизу двумя руками	приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		1,2,3 3
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	2	1,2,3
Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования	Практическое занятие: Техника нападающего удара и блокирования . Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	6	3
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	2	3
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	3
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	10	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	9	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях во волейболу .	4	
Раздел 4. Спортивные игры **(баскетбол)**		**24**	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	6	1.2,3 1,2,3
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	2	
Тема 4.2. Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения . Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	3 1,2,3
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	2	
Тема 4.3. Штрафные броски	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения	6	3

двусторонняя игра	штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	14	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4	1,2,3
Раздел 5. Общая физическая подготовка		**8**	1,2,3 1,2,3
Тема 5. 1 . Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	1	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	1	
Диф.зачет		**2**	
	Всего	**117**	
	Самостоятельная работа	**59**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БД.6 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:
Зал спортивных игр:
Маты гимнастические;
Гимнастический «козел»;
Гимнастические скамейки;
Комплект для баскетбола;
Сетка волейбольная;
Перекладина;
Брусья параллельные;
Канат;
Палки гимнастические;
Гимнастическая стенка;
Гантели;
Мячи набивные;
Обручи;
Гранаты;
Скакалки;
Секундомеры;
Баскетбольные мячи;
Волейбольные мячи;
Футбольные мячи
Открытый стадион широкого профиля
Беговые дорожки, элементы полосы препятствий, яма для прыжков, лыжи (в сборе), эстафетные палочки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html.— ЭБС «IPRbooks».

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR BOOKS.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БД.6

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка знаний о здоровом образе жизни в форме теста; Физкультурная зарядка
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). оценка по результатам промежуточной аттестации в форме теста; оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый

учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). Составление комплекса производственной гимнастики.
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).	Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Оценка контрольных нормативов по темам Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО). Развитие дыхательной системы и выносливости.

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическ	Контрольное упражнение (тест)	Возраст,	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост-ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже бд
2	Координа-ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносли-вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1 500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, СМ	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5