

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Ю.И. Уримова /Ю.И. Уримова/

«22» июня 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

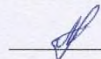
по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №8
от 25 июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии



/Е.С.Алипова/

Разработана на основе ФГОС среднего общего
образования, утвержденного приказом
Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413,
примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура» для профессиональных
образовательных организаций,
рекомендованной ФГАУ «ФИРО»
Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы - ППКРС (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный учебный предмет входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета "Физическая культура" обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

- **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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

Объем обязательной нагрузки обучающегося – 122 часов.

Самостоятельная работа – 0 часов.

Всего учебных занятий – 122 часов, в том числе:

теоретическое обучение – 7 часов;

практические занятия – 115 часов;

Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 2 семестр – дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы		Объем часов
Обязательная нагрузка (всего)		122
Самостоятельная работа		0
Учебные занятия (всего)		122
в том числе:		
теоретические занятия		7
лабораторные работы		-
практические занятия		115
Промежуточная аттестация	1 семестр	зачет
	2 семестр	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований		7	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	7	
	1 Цели и задачи предмета. Содержание программы. Антидопинговый контроль	4	2
	2 Основы здорового образа жизни.	3	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
Раздел 2. Легкая атлетика.		36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Специально - подготовительные и беговые упражнения: работа рук при беге, бег на месте. Бег с ускорением до 60 метров. 2. Низкий старт. Стартовый разбег. 3. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег 4*100, 4*400 м. 4. Техника бега по прямой высокий старт. 5. Техника бега на длинные дистанции - 2000 м. (девушки), 3000 м.(юноши). 6. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м 25-35 мин. Спортивные игры. 7. Выполнение норм в беге на 500 (девушки), 1000 м.(юноши). 8. Сдача нормативов по легкой атлетике. 9. Сдача нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.	18	3
	Контрольные работы	-	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника прыжка способом «согнув ноги». 2. Прыжки способом "прогнувшись". Прыжки с полного разбега. 3. Техника метания гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). 4. Толкание ядра. 5. Сдача контрольных нормативов.	6	3
	Контрольные работы	-	
	Раздел 3. Гимнастика	34	
Тема 3.1. Вольные упражнения и элементы акробатики	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Гимнастика, её роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. 2. Комбинация вольных упражнений. 3. Совершенствование вольных упражнений. 4. Сдача комбинаций вольных упражнений. 5. Комбинации упражнений на перекладине низкой, брусьях. 6. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 7. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах 8. Лазание по канату различными приемами. 9. Освоение техники общеразвивающих упражнений 10. Прыжки через «козла» высотой 100-110см. 11. Прыжок на оценку. 12. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	22	3
Раздел 4.	42		

Спортивные игры.			
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.. Освоение основных игровых элементов. 2. Техника игровых приемов в волейболе: стойки. 3. Техника игровых приемов в волейболе: передвижение. 4. Прием и передача мяча сверху. 5. Индивидуальные действия в нападении. 6. Групповые взаимодействия игроков. 7. Совершенствование групповых взаимодействий. 8. Командные взаимодействия в нападении. 9. Приём и передача мяча снизу. 10. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра. 11. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. 12. Передача мяча в парах на месте и в движении. 13. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. 14. Блокирование. Двухсторонняя игра. 15. Боковая подача. Двухсторонняя игра. 16. Прямая подача. Двухсторонняя игра. 17. Атакующий удар. Двухсторонняя игра. 18. Правила соревнований и судейство игры в волейбол. 19. Развитие личностно- коммуникативных качеств. 20. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 21. Организация соревнований в волейбол.	24	3
	Контрольные работы	-	
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	

	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол. 3. Передача и ловля мяча в движении и на месте. 4. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте. 5. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. 6. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения. 7. Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски одной рукой от плеча. 8. Штрафные броски. 9. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол. 10. Двухсторонняя игра в баскетбол. Дифференцированный зачет. 	18	3
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и пере-тренированности, меры по их предупреждению.</p>	10	
Раздел 5. Плавание		3	
Тема 5.1 Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему на воде.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знание правил плавания в открытом водоеме и бассейнах. 2. Виды плавания. 	2 1	
Всего часов		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал, тренажерный зал и стадион.

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала): гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, брусья, перекладина, гимнастические маты, теннисные столы, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, тренажеры, бадминтонные ракетки, валанчики, скакалки, обручи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. «Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 2018г.

1. Национальная электронная библиотека – <http://нэб.рф/>

Дополнительные источники:

1. Железняк. Ю.Д, Минбулов В.М., «Теория и методика обучения предмету Физическая культура», Москва , 3 издание «Академия», 2006.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палетневич Р.Л., Пагадаев Г.И., «Физическая культура» учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений, 7 издание., испр., Москва, «Академия», 2008г.

3. Лях В.И., Любомирский, Л.Е Мейксон Г.Б., «Физическая культура» учебник для уч-ся 10-11 кл., Москва «Просвещение» 1998г.

4. Сирус П.З., Кабачков В.А. «Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников», Москва «Просвещение» 1998г.

5. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», Москва «Академия» 2001г.

Интернет источники:

<http://www.koob.ru>, <http://www.lib.sportedu.ru>

pedsovet.org

www.rusedu.info

www.rusedu.net

www.rusedu.ru

www.school.edu.ru

www.uchportal.ru

www.metod-kopilka.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none">- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	<p>Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий, зачет</p> <p>Оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спец.группе, тактических действий, зачет.</p>

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. | |
|--|--|