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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
_____/И.Ю.Петрова/
«__» _____ июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

по профессии

08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства

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): Алипова Е.С., 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	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

1.1.Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы – ППКРС в соответствии с ФГОС для профессии 08.01. Мастер жилищно-коммунального хозяйства. Укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета может быть использована в программах дополнительного профессионального образования.

1.2. Место общеобразовательного учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

Освоение содержания общеобразовательного 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).

Портрет выпускника СПО. Личностные результаты.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и

проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательного учебного предмета:

Объем обязательной нагрузки обучающегося – 226 часов.

Самостоятельная работа – 0 часов.

Всего учебных занятий – 226 часов, в том числе:

теоретическое обучение – 14 часа;

практические занятия – 214 часов;

Консультации – 0 часов.

•СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Обязательная нагрузка (всего)	**226**
Самостоятельная работа	-
Учебные занятия (всего)	**226**
в том числе:	
теоретические занятия	14
лабораторные работы	-
практические занятия	214
Консультации	-
Промежуточная аттестация	-

•Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов
1	**2**	**3**
Раздел 1. Легкая атлетика.		**50**
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	**Содержание учебного материала**	**30**
	1.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). История развития легкой атлетики в России. 2.Основы здорового образа жизни. 3.История возникновения и развития Олимпийских игр.	6
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	24
	1.Специально - подготовительные и беговые упражнения: работа рук при беге, бег на месте. 2. Бег с ускорением до 60 метров. 3. Низкий старт. Стартовый разбег. 4. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег. 5. Техника бега по прямой высокий старт. 6. Повторный бег 4-6 по 300-500 м. Игра «Лапта». 7. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м25-35 мин. 8. Спортивные игры. 9. Выполнение норм в беге на 500-1000 м. 10. Сдача нормативов по легкой атлетике. 11. Сдача нормативов в беге на короткие дистанции. 12. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции.	
	Контрольные работы	-
Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.	**Содержание учебного материала**	**20**
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	18
	1. Техника прыжка способом «согнув ноги». 2.Прыжки с 2-3 шагов на технику.	

	3. Прыжки с полного разбега. 4.Техника метания гранаты. 5. Метание гранаты с 2-3 шагов. 6. Метания гранаты с полного разбега. 7. Техника толкания ядра. 8. Толкание ядра. 9. Сдача нормативов толкание ядра.	
	ЗАЧЕТ	2
	Контрольные работы	-
Раздел 2. Спортивные игры		**70**
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	**44**
	1. История развития игры волейбол. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижение.	2
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	
	1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки. 2. Техника игровых приемов в волейболе: передвижение. 3. Прием и передача мяча сверху. 4. Индивидуальные действия в нападении. 5. Групповые взаимодействия игроков. 6. Совершенствование групповых взаимодействий. 7. Командные взаимодействия в нападении. 8. Приём и передача мяча снизу. 9. Консультация по проектной деятельности. 10. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра. 11. Передача мяча в парах на месте и в движении. 12. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. 13. Блокирование. Двухсторонняя игра. 14. Боковая подача. Двухсторонняя игра. 15. Прямая подача. Двухсторонняя игра. 16. Атакующий удар. Двухсторонняя игра.	42

	17. Правила соревнований и судейство игры в волейбол. 18. Тактика игры в нападении и защите. 19. Командные действия. 20. Организация соревнований в волейбол. 21. Организация соревнований в волейбол.	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.2. Баскетбол.	**Содержание учебного материала**	**26**
	1.История развития баскетбола. Техника безопасности при игре в баскетбол.	**2**
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	
	1.Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол. 2. Передача и ловля мяча в движении и на месте. 3. Остановка в 2 шага, прыжком, ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте. 4. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей. 5. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения. 6. Броски мяча двумя руками от груди, от головы. Броски одной рукой от плеча. 7. Штрафные броски. 8. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол. 9. Совершенствование тактических приемов при игре в баскетбол. 10. Индивидуальная техника защиты. 11. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.	22
	ЗАЧЕТ	**2**
	Контрольные работы	-
Раздел 3. Легкая атлетика		**36**
Раздел 3.1 Беговые упражнения. Прыжки в длину. Метание.	**Содержание учебного материала**	**2**
	1. Основы здорового образа жизни.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия.	32
	1. Специально - подготовительные и беговые упражнения: работа рук при беге, бег на месте. 2. Низкий старт. Стартовый разбег.Бег с ускорением до 60 метров.	

	3. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег. 4. Техника бега по прямой высокий старт. 5. Повторный бег 4-6 по 300-500 м. Спортивные игры. 6. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м25-35 мин. 7. Выполнение норм в беге на 500-1000 м. Спортивные игры. 8. Техника прыжка способом «согнув ноги». 9. Прыжки с 2-3 шагов на технику. 10. Прыжки с полного разбега. 11. Выполнение норм прыжка в длину. 12. Техника метания гранаты. 13. Метание с 2-3 шагов. 14. Метание гранаты с места. 15. Выполнение норм метание гранаты. 16. Сдача нормативов: прыжки на скакалке за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
	ЗАЧЕТ	2
	Контрольные работы	-
Раздел 4. Гимнастика		**38**
Тема 4.1. Вольные упражнения и элементы акробатики	**Содержание учебного материала**	
	1. Гимнастика, её роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности.	2
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	
	1. Комбинация вольных упражнений. 2. Совершенствование вольных упражнений. 3. Сдача комбинаций вольных упражнений. 4. Комбинации упражнений на низкой перекладине. 5. Сдача зачетных комбинаций на низкой перекладине. 6. Комбинации упражнений на брусьях. 7. Сдача зачетных комбинаций на брусьях упражнений. 8. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 9. Сдача комбинаций на гимнастических снарядах 10. Лазание по канату различными приемами. 11.Сдача нормативов лазания по канату 12. Прыжок – согнув ноги через гимнастического «козла»	36

	13. Сдача нормативов: прыжок- согнув ноги через гимнастического «козла» 14. Прыжок – ноги врозь через гимнастического «козла» 15. Выполнение нормативов: Прыжок – ноги врозь через гимнастического «козла» 16. Прыжки через «коня» высотой 100-110см. 17. Прыжок на оценку. 18. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Раздел 5. Легкая атлетика		32
	Содержание учебного материала	30
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	16
Тема 5.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	1. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений. 2. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений. 3. Бег на короткие дистанции 60-100 м. 4. Прыжки по разметках на правой и левой ногах. 5.Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Спортивные игры. 6. Бег на средние дистанции 200 м, 500 м. 7. Бег на длинные дистанции 1000м., 3000м. 8. Эстафетный бег. Спортивные игры.	
Тема 5.2 Прыжки в длину. Толкание ядра.	1. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. 2. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. 3. Выполнение нормативов: прыжки в длину. 4. Толкание ядра. Спортивные игры. 5. Толкание ядра. Игра в футбол. 6. Выполнение нормативов: толкания ядра. Игра волейбол. 7. Спортивные игры.	14
	Дифференцированный зачет	**2**
	Всего:	**226**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.
Технические средства обучения:
- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;

6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Интернет-ресурсы:

1. http:// www.edu.ru- Библиотека портала

2. http:// 21416 s 15.edusite.ru Раздел «ИКТ»

3. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Содержание обучения	Форма текущего контроля (наименование контрольно-оценочных средств)
Раздел 1.Легкая атлетика.	
Тема 1.1.Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	
Тема 1.2.Прыжки в длину и высоту. Метание.	
Раздел 2. Спортивные игры	
Тема 2.1. Волейбол	
Тема 2.2. Баскетбол.	
Раздел 3. Гимнастика	
Тема 3.1. Вольные упражнения и элементы акробатики	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Тема 4.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	