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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
_____/И.Ю.Петрова/
«_26_» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

по специальности

22.02.06 Сварочное производство

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): Ливицкий М.Ю., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям 22.02.06 Сварочное производство,

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

Учебный предмет Физическая культура 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**175**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
в том числе:	
практические занятия	113
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**58**
в том числе:	
реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.	
Итоговая аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр)	

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		**8**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	4	
	1 Цели и задачи предмета. Содержание программы. Классификация видов легкой атлетики, роль и значение легкой атлетики.	2	2
	2 Основы здорового образа жизни.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями», «Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). «Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств».	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.		**33**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	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. Техника бега по прямой высокий старт. 5. Повторный бег 4-6 по 300-500 м. Игра «Лапта». 6. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м25-35 мин. Спортивные игры. 7. Выполнение норм в беге на 500-1000 м. 8. Сдача нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.	16	3
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением. Высокий старт; равномерный бег 25-35мин. Беговые упражнения, бег с ускорением по 100м, переменный бег 300/300м. Сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений на выносливость.	8	
Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника прыжка способом «согнув ноги». 2. Прыжки с 2-3 шагов на технику. Прыжки с полного разбега. 3. Техника метания гранаты. Метание с 2-3 шагов. Метания с полного разбега.	6	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	3	
Раздел 3. Гимнастика		**33**	
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. Прыжок – согнув ноги. Прыжок – ноги врозь. 10. Прыжки через «козла» высотой 100-110см. 11. Прыжок на оценку. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	22	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения	11	

	на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
	Зачет	**2**	
Раздел 4. Спортивные игры.		**95**	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижение. 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. Тактика игры в нападении и защите. 20. Командные действия. 21. Организация соревнований в волейбол.	42	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	21	

Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол. 3. Передача и ловля мяча в движении и на месте. 4. Остановка в 2 шага, прыжком, ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте. 5. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей. 6. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения. 7. Броски мяча двумя руками от груди, от головы. Броски одной рукой от плеча. 8. Штрафные броски. 9. Командрые действия игроков в защите и нападении 10. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол. 11. Двухсторонняя игра в баскетбол.	22	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). 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.	10	
Раздел 5. Плавание		**3**	
Тема 5.1. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему на воде	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия. 1. Знание правил плавания в открытом водоеме и бассейнах.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме: «Различные техники плавания»	1	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего:		**175**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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»