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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
_____ /Ю.И.Угримова/
«25» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Курск, 2021

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №11
от 24 июня 2021 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы – ППКРС в соответствии с ФГОС для профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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 учебного предмета «физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов***:

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:

- 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 базовыхвидов 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 – 224 часов, в том числе:

теоретическое обучение – 2 часов;

практические занятия – 224 часов;

из них в форме практической подготовки – 46 часов

Промежуточная аттестация: 1,2,3семестр – зачет, 4 семестр- дифференцированный зачет.

Всего- 226 часов, из них: **в форме практической подготовки** – 46 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы		**Объём часов**	
		Всего	**Из них в форме практической подготовки**
Объем образовательной программы (всего)		**226**	
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		226	
в том числе:			
теоретические занятия		2	
практические занятия		224	46
Промежуточная аттестация	1,2,3семестр – зачет		
	4семестр- дифференцированный зачет.		

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часов	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Кроссовая подготовка. Основы техники бега.	**Содержание учебного материала**	**66**	
	1. Техника бега на короткие дистанции	4	
	2. Техника бега по прямой и повороту.	2	
	3. Техника низкого старта и стартового разгона.	2	
	4. Техника финиширования.	2	
	5. Техника прыжков в длину с места.	2	
	6. Техника эстафетного бега.	4	
	7. Техника толкания ядра.	4	
	8. Техника равномерного длительного бега.	4	
	9. Техника переменного длительного бега.	2	
	10. Техника повторного длительного бега.	4	
	11. Техника бега по пересеченной местности.	4	
	12. Техника бега по пересеченной местности с изменением темпа.	4	
	13. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	14. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции	2	
	15.Техника бега на длинные дистанции 3000 м.	4	
	16. Выполнение нормативов: 3000 м	2	
	17. Техника бега на короткие дистанции100 м.	2	
	18. Выполнение нормативов: бег 100 м.	2	
	19. Развитие общей и специальной выносливости.	6	
	20. Техника бега на длинные дистанции 1000 м.	2	
	21. Выполнение нормативов: 1000 м.	2	
	22. Техника бега на короткие дистанции 60 м.	2	
	23. Выполнение нормативов: 60 м	2	
	Раздел 2. Гимнастика		
	Содержание учебного материала	**34**	

Тема 2.1 Акробатические упражнения.	1.Техника выполнения общеразвивающих упражнений, прикладных.	4	
	2. Техника выполнения упражнений на снарядах.	6	
	3. Техника выполнения акробатических упражнений.	4	
	4. Лазание по канату различными способами.	2	
	5. Комбинации вольных упражнений.	2	
	1. Упражнения в паре с партнером.	2	
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	3. Упражнения для коррекции зрения.	2	
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	5. Упражнения на перекладине.	2	
	6. Совершенствование гимнастических элементов	2	
	7. Упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	4	
	Раздел 3.Лыжная подготовка	**2**	
Тема 3.1. Лыжные ходы.	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
	Раздел 4. Спортивные игры		
Тема 4.1. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**44**	
	1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки.	2	
	2. Техника игровых приемов в волейболе: передвижение.	2	
	3. Прием и передача мяча сверху.	4	
	4. Индивидуальные действия в нападении.	2	
	5. Групповые взаимодействия игроков.	2	

	6. Совершенствование групповых взаимодействий.	2	
	7. Командные взаимодействия в нападении.	4	
	8. Приём и передача мяча снизу.	2	
	9. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	10. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	2	
	11. Передача мяча в парах на месте и в движении.	2	
	12. Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	
	13. Блокирование. Двухсторонняя игра.	4	
	14. Боковая подача. Двухсторонняя игра.	2	
	15. Прямая подача. Двухсторонняя игра.	2	
	16. Атакующий удар. Двухсторонняя игра.	4	
	17. Правила соревнований и судейство игры в волейбол.	2	
	18. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	2	
Тема 4.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**30**	
	1. Ловля и передача мяча (ведение).	4	
	2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	
	3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	4. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. тактика нападения, тактика защиты.	4	
	5. Тактика нападения, тактика защиты.	4	
	6. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	7. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	

	8.		
	9. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	4	
	Раздел 5. Плавание		
Тема 5.1 Плавание	**Содержание учебного материала**	**4**	
	1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2	
	2. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	Раздел 6. ППФП		
Тема 6.1 Средства профессионально-прикладной физической подготовки	**Содержание учебного материала**	**46**	
	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	2	В ф.п.п.
	2. Составления комплексов атлетической гимнастики	2	В ф.п.п.
	3. Упражнения с собственным весом.	2	В ф.п.п.
	4. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	В ф.п.п.
	5. Круговая тренировка	2	В ф.п.п.
	6. Комплексы оздоровительной физической культуры.	2	В ф.п.п.
	7. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений.	2	В ф.п.п.

	8. Бег на короткие дистанции 30-60 м.	2	В ф.п.п.
	9. Прыжки по разметках на правой и левой ногах.	2	В ф.п.п.
	10. Опорные прыжки через коня и козла.	2	В ф.п.п.
	11. Прыжки в высоту с разбега.	2	В ф.п.п.
	12. Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость.	2	В ф.п.п.
	13. Передача мяча от груди со скоком от пола.	2	В ф.п.п.
	14. Броски мяча в корзину на точность.	2	В ф.п.п.
	15. Упражнения с расстановкой предметов.	2	В ф.п.п.
	16. Упражнения со сборкой предметов.	2	В ф.п.п.
	17. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	2	В ф.п.п.
	18. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортивные игры).	2	В ф.п.п.
	19. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: метания).	2	В ф.п.п.
	20. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: легкой атлетики).	2	В ф.п.п.
	21. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: гимнастики, упражнений на гибкость).	2	В ф.п.п.

	22. Составление комплекса упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке.	2	В ф.п.п.
	23. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости	2	В ф.п.п.
	Всего:	**226**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательного учебного предмета требует наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

рабочее место преподавателя, раздевалка, мячи, футбольные, волейбольные, наборы настольного тенниса, гранаты для метания, наборы гирь 16кг, 24кг, 32кг, турник, шведская стенка, пресс-доска, беговая дорожка, тренажеры, теннисный стол, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Литература:

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая

2. подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.

4. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

5. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —

8. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

9. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145- ФЗ).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров

6. и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по
7. 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».

8. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

9. пособие. — М., 2013.

10. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

11. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура
12. в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

13. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам
14. спорта. Плавание. — М., 2014.

15. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
16. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

17. групп. — Кострома, 2014.

18. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

19. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

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

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

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

4. 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 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)**
В результате освоения дисциплины студент должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Оценка результатов выполнения практических заданий
-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Оценка результатов выполнения практических заданий
-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Оценка результатов выполнения практических заданий
- подготовка докладов владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Оценка результатов выполнения практических заданий
-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	Оценка результатов выполнения практических заданий

труду и обороне» (ГТО)	