

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



Заместитель директора
/И.Ю.Петрова/
«23» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

ОУП.06 Физическая культура

по специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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): Ливицкий М.Ю., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 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 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)

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).

Портрет выпускника

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p align="center">ЛР1</p>
<p>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.</p>	<p align="center">ЛР2</p>
<p>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.</p>	<p align="center">ЛР3</p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p align="center">ЛР4</p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p>	<p align="center">ЛР5</p>

Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР7
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.	ЛР8
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.	ЛР9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР11
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.	ЛР12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	ЛР13
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	ЛР14
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ЛР15
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	ЛР16
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	ЛР17
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	ЛР18
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР19

Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	ЛР20
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР22
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ЛР23
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	ЛР24

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

из них в форме практической подготовки 20 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Всего	из них в форме практической подготовки
Объем образовательной программы (всего)*	177	20
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	118	20
в том числе:		
теоретические занятия	4	4
практические занятия	114	16
Самостоятельная работа обучающегося	59	
Консультации по индивидуальным проектам, реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.		
Промежуточная 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	Примечание
1	2	3	
Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	-	
	1 Цели и задачи предмета. Содержание программы. Классификация видов легкой атлетики, роль и значение легкой атлетики. Основы здорового образа жизни.	2	в ф.п.п.
	Практические занятия	-	
	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.		35	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практические занятия:	18	
	1. Специально - подготовительные и беговые упражнения: работа рук при беге, бег на месте.	2	в ф.п.п.
	2. Бег с ускорением до 60 метров	2	
	3. Низкий старт. Стартовый разбег.	2	
	4. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег.	2	в ф.п.п.
	5. Техника бега по прямой высокий старт.	2	
	6. Повторный бег 4-6 по 300-500 м. Игра «Ляпта».	2	в ф.п.п.
	7. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м 25-35 мин. Спортивные игры.	2	
	8. Выполнение норм в беге на 500-1000 м.	2	
9. Сдача нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.	2		
Самостоятельная работа обучающихся 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 25-35 мин. Беговые упражнения, бег с ускорением	8		

	по 100м, переменный бег 300/300м. Сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений на выносливость.		
Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практические занятия:	6	
	1. Техника прыжка способом «согнув ноги».	2	
	2. Прыжки с 2-3 шагов на технику. Прыжки с полного разбега.	2	
	3. Техника метания гранаты. Метание с 2-3 шагов. Метания с полного разбега.	2	
	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		32	
Тема 3.1. Вольные упражнения и элементы акробатики	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практические занятия.	22	в ф.п.п.
	1. Гимнастика, её роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности.	2	в ф.п.п.
	2. Комбинация вольных упражнений.	2	
	3. Совершенствование вольных упражнений.	2	в ф.п.п.
	4. Сдача комбинаций вольных упражнений.	2	
	5. Комбинации упражнений на перекладине низкой, брусьях.	2	
	6. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах.	2	
	7. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах	2	
	8. Лазание по канату различными приемами.	2	
	9. Прыжок – согнув ноги. Прыжок – ноги врозь.	2	
	10. Прыжки через «козла» высотой 100-110см.	2	
	11. Прыжок на оценку. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	10	

	Зачет	2	
Раздел 4. Спортивные игры.		96	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практические занятия.	42	
	1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижение.	2	в ф.п.п.
	2. Техника игровых приемов в волейболе: стойки.	2	
	3. Техника игровых приемов в волейболе: передвижение.	2	
	4. Прием и передача мяча сверху.	2	
	5. Индивидуальные действия в нападении.	2	
	6. Групповые взаимодействия игроков.	2	
	7. Совершенствование групповых взаимодействий.	2	
	8. Командные взаимодействия в нападении.	2	
	9. Прием и передача мяча снизу.	2	
	10. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	11. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	2	
	12. Передача мяча в парах на месте и в движении.	2	
	13. Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	
	14. Блокирование. Двухсторонняя игра.	2	
	15. Боковая подача. Двухсторонняя игра.	2	
	16. Прямая подача. Двухсторонняя игра.	2	
	17. Атакующий удар. Двухсторонняя игра.	2	
	18. Правила соревнований и судейство игры в волейбол.	2	
19. Тактика игры в нападении и защите.	2		
20. Командные действия.	2		
21. Организация соревнований в волейбол.	2		
Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Консультация по индивидуальным проектам. 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.	23		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	-	

Баскетбол.	1			
	Практические занятия.		22	
	1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности при игре в баскетбол.		2	в ф.п.п.
	2. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол.		2	
	3. Передача и ловля мяча в движении и на месте.		2	
	4. Остановка в 2 шага, прыжком, ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте.		2	
	5. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей.		2	
	6. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения.		2	
	7. Броски мяча двумя руками от груди, от головы. Броски одной рукой от плеча.		2	
	8. Штрафные броски.		2	
	9. Командные действия игроков в защите и нападении		2	
	10. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.		2	
11. Двухсторонняя игра в баскетбол.		2		
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.		9		
Раздел 5. Плавание		4		
Тема 5.1. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему на воде	Содержание учебного материала			
	Практические занятия.		2	
	1. Знание правил плавания в открытом водоеме и бассейнах.		2	в ф.п.п.
	Самостоятельная работа обучающихся Консультация по индивидуальному проекту		2	
	Дифференцированный зачет	2		
Всего:		177		

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. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

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](http://www.edu.ru-Библиотека) портала
2. <http://21416.s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»
3. <http://mamutkin.ucoz.ru-> Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета 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
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- <i>основы здорового образа жизни.</i>	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: Зачет – 1 семестр; Дифференцированный зачет – 2 семестр.</p>

