

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета


ОУП.06 Физическая культура

по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

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 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 23.02.07 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).

Портрет выпускника

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР1
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.	ЛР2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод	ЛР3

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.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР5
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	ЛР16

правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	
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:

Объем образовательной программы (всего) – 118 часов.

Всего учебных занятий – 118 часов, в том числе:

практические занятия – 115 часов;

Из них в форме практической подготовки 20 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы		Объем часов	В форме практической подготовки
Объем образовательной программы (всего)		118	20
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		0	
В том числе:			
Учебные занятия (всего)		118	
теоретические занятия		3	20
практические занятия		115	
Промежуточная аттестация	1 семестр	зачет	
	2 семестр	Дифференцированны й 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	В форме практической подготовки
1	2	3	
Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований		3	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	3	
	1 Цели и задачи предмета. Содержание программы. Антидопинговый контроль	2	
	2 Основы здорового образа жизни.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика.		32	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала	-	
	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.	18	

Раздел 4. Спортивные игры.		42	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	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.	22	
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	18	

	<p>2.Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол.</p> <p>3. Передача и ловля мяча в движении и на месте.</p> <p>4. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте.</p> <p>5. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p> <p>6. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения.</p> <p>7. Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски одной рукой от плеча.</p> <p>8. Штрафные броски.</p> <p>9. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.в ф.п.п.</p> <p>10. Двухсторонняя игра в баскетбол. Дифференцированный зачет.</p>		
Раздел 5. Плавание		3	
Тема 5.1 Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему на воде.	<p>Практические занятия</p> <p>1. Знание правил плавания в открытом водоеме и бассейнах.</p> <p>2. Виды плавания.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	
Всего часов		118	

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, тренажёры, 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. | |
|--|--|