

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по общеобразовательным дисциплинам

Ю.И. Угримова /Ю.И. Угримова/

« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета


ОУП.06 Физическая культура

по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №1
от 31 августа 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): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

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 290 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 94 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	290
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
практические занятия	192
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	94
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 дифференцированного зачета	

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
Введение	Содержание учебного материала	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании трудоспособности.	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 1. Легкая атлетика.		56	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала	-	
	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 м 25-35 мин. Спортивные игры. 7. Выполнение норм в беге на 500-1000 м. 8. Сдача нормативов по легкой атлетике. 9. Сдача нормативов в беге на короткие дистанции. 10. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции.	24	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 25-35 мин. Беговые упражнения, бег с ускорением по 100 м, переменный бег 300/300 м. Сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений на выносливость.	12	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	

Прыжки в длину и высоту. Метание.	Практические занятия. 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 с 2-3 шагов. 6. Метания с полного разбега.	14	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.	6	
Раздел 2. Спортивные игры: волейбол.		76	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	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. Прием 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.	52	

	21. Организация соревнований в волейбол. 22. Организация соревнований в волейбол.		
	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.	24	
Раздел 3. Гимнастика		50	
Тема 3.1. Вольные упражнения и элементы акробатики	Содержание учебного материала	-	
	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 6. Комбинации упражнений на брусьях. 7. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 8. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах 9. Лазание по канату различными приемами. 10. Сдача нормативов лазания по канату 11. Прыжок – согнув ноги. 12. Прыжок – ноги врозь. 13. Прыжки через «козла» высотой 100-110см. 14. Прыжок на оценку. 15. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	34	3
	Контрольные работы	-	
	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.	16	
Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол		76	
Тема 4.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности при игре в баскетбол.	50	3

	<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. Остановка в 2 шага, прыжком, ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте.</p> <p>5. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей.</p> <p>6. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения.</p> <p>7. Броски мяча двумя руками от груди, от головы. Броски одной рукой от плеча.</p> <p>8. Штрафные броски.</p> <p>9. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.</p> <p>10. Совершенствование тактических приемов при игре в баскетбол.</p> <p>11. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>12. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.</p> <p>13. Действия игрока в нападении.</p> <p>14. Действия игрока в защите.</p> <p>15. Действия игрока индивидуально.</p> <p>16. Командные действия игроков в нападении.</p> <p>17. Командные действия игроков в защите.</p> <p>18. Жестикуляция судьи.</p> <p>19. Организация игры в баскетбол.</p> <p>20. Подвижная игра в баскетбол «33» «21»</p> <p>21. Двухсторонняя игра в баскетбол.</p>		
	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.	26	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		28	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений.</p> <p>2. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений.</p> <p>3. Бег на короткие дистанции 20-30 м.</p> <p>4. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах.</p>	18	3

	5. Опорные прыжки через коня и козла. 6. Ведение баскетбольных мячей меня направление и скорость. 7. Передача мяча от груди со скоком от пола. Броски мяча в корзину на точность. 8. Упражнения с расстановкой предметов.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии с профессией. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	10	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		290	

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, 2017г.
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. Сулов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын 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;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.</p>