

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Кыштымского филиала

_____ М.Л. Еремина

«__27__» __июня__ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для

специальностей среднего

профессионального образования

09.02.01. Компьютерные системы и комплексы;

11.01.01 Радиоаппаратостроение;

профиль профессионального образования технологический

Кыштым, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования технический.

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от «21» июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 375 от «23» июля 2015г. с уточнениями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО». Протокол № 3 от «25» мая 2017г.

Организация-разработчик рабочей программы:

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал

Разработчики:

Хабисултанова М.Б., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ООД

Протокол № 11 от «_23_» _июня_ 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей образовательной программы (далее - ОП) по специальности/профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина относится к технологическому профилю.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования

Дисциплина принадлежит к ОУДБ.05 «Физическая культура» (общие и по выбору), базовые

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.05 «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 использовать 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, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, основ безопасности жизнедеятельности;
- 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 физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной 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 учебной дисциплины:

Объём образовательной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

практической подготовки 6 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Образовательная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практическая подготовка	6
лабораторные занятия	-
теоретические работы	5
практические занятия	112
контрольные работы	-
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		5	1
	1	Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка		
	2	Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся. Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом			
Раздел 2.	Легкая атлетика		72	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника разворотов. Челночный бег.		2
	2	Техника низкого старта. Бег 100 м.		2
	3	Стартовый разгон. Эстафетный бег.		2
	4	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 и 500 м.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника бега, техника дыхания. Занятия в спортивных секциях		8	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Высокий старт. Бег 1000 м.		3
	2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500 м.		2
	3	Упражнения на выносливость. Бег 2000 м		3
	4	Бег 3000 м. Отработка финишного рывка.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		8	

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала			
	1	Тактика бега по пересеченной местности. Бег 1000 м.		1,3
	2	Упражнения на технику дыхания. Бег 3000 м.		1,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника бега; техника дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		8	
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.		2,3
	2	Тройной прыжок с места.		3
	3	Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Тройной прыжок в шаг. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		1,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		8	
Раздел 3.	Спортивная гимнастика		14	
Тема 3.1. Акробатические комбинации	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника соединения акробатических элементов в комбинацию. Комбинация из элементов, переходящих из одного в другой.		2,3
	2	Комбинация из акробатических элементов: Юноши – кувырок назад в стойку, складка, два кувырка вперед, березка, мостик, поворот, лодочка, упор лежа, прыжок подтягиванием ноги, прыжок вверх, колесо. Девушки – ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, березка, мостик, поворот, лодочка, упор лежа, полушпагат.		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся ОФП,ОРУ.		4	
Раздел 4.	Лыжная подготовка		22	
Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала			
	1	Овладение техникой лыжных ходов. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания. Скользящий шаг.		2,3
	2	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем. Девушки 3 км, юноши 5 км.		2,3

	3	Катание на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)		2,3
	4	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Знание правил соревнований и техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.		6	
Тема 4.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения.	Содержание учебного материала			
	1	Техника катания на лыжах в подъем, на спусках. Отработка техники катания в подъем.		1,2
	2	Правила торможения со спусков. Отработка техники катания на спусках.		1,3
	3	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов.		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		2	
Раздел 5.	Спортивные игры		46	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок.		1,2
	2	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время.		2,3
	3	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.		2,3
	4	Бросок мяча одной рукой сверху. Броски по кольцу на время.		2,3
	5	Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.		2,3
	6	Совершенствование тактики игры.		2,3
	7	Учебная игра		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		6	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.		1,3

	2	Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя прямая подача.		2,3	
	3	Варианты нападающего удара через сетку.		2,3	
	4	Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи.			
	5	Смешанный прием. Передача вперед.		2,3	
	6	Совершенствование техники защитных действий.		2,3	
	7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		2,3	
	8	Учебная игра.		2,3	
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия		18		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		4		
	Раздел 6.	Силовая подготовка		16	
	Тема 6.1 Специальные физические упражнения	Содержание учебного материала			
		1	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук и мышцы груди.		2,3
2		Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и мышцы спины.		2,3	
3		Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		2,3	
4		Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.		2,3	
5		Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движения.		2,3	
Практическая подготовка		6			
Лабораторные работы		-			
Практические занятия		12			
Контрольные работы		-			
Самостоятельная работа обучающихся ОФП,ОРУ.		4			
Всего:			175/117/58		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок; мастерских не предусмотрено; лабораторий не предусмотрено.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, лыжный инвентарь.

Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия (стенды, плакаты), раздаточный материал на бумажных носителях; темы для рефератов, задания для выполнения самостоятельной работы.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО/ Ю. Н .Аллянов, Ю .Н. Письменский.- ЮРАЙТ, 2018. - 494 с.- ISBN 978-5-534-02309-1
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, - ЮРАЙТ, 2018.- 271 с.- ISBN 978-5-534-08312-5
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд., доп. Учебное пособие для вузов/ Т. П. Бегидова.- ЮРАЙТ, 2019. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07190-0
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика/ Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- ЮРАЙТ, 2019. - 461 с. - ISBN 978-5-534-05784-3

Дополнительные источники:

1. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова , М. Р. Валетов, – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. - 119с.– ISBN 978-5-7410-1634-3
2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, – М.: Советский спорт, 2017. – 296 с. - ISBN 5-85009-937-9
3. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 с. – ISBN 978-5-534-11441-6

4. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9
5. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин, В. С. Николаев, – М.: Директ-Медиа, 2015. – 264 с. - ISBN: 978-5-4499-0148-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	--