

**Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

**Специальность 35.02.06 Технология производства и
переработки сельскохозяйственной продукции**

2021 г.

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г.; с учетом требований с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г № 1547; на основании примерной программы предмета ОУП.06 Физическая культура, протокол № 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Пайцева Наталья Михайловна, преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.
Председатель ЦК Резникова О.А.

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный
техникум»
Осипенко /Н.В. Осипенко/
« 31 » августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413 с учетом требований ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Рациональное использование природных комплексов.

1.2. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

1.3. Результаты освоения предмета:

Освоение содержания предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных:

ЛР 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Метапредметных: (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

МР1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Обучающийся научится (регулятивные универсальные учебные действия):

УУД Р1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2) оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД Р5) выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р7) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Обучающийся научится (коммуникативные универсальные учебные действия):

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Предметных:

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

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 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 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем предмета, виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка	175
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация проводится в форме диф.зачёт	

2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры. Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2			
	Теоретическое занятие. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2	УУД Р3 МР 9 ЛР 7 ЛР 8	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	36			
	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания восприятия, мышления.			ЛР 11 ЛР 12 ЛР 8 МР 1 МР 2 УУД П6 УУД П7	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	Практическое занятие 1 Техника высокого старта.	2	3		
	Практическое занятие 2 Техника низкого старта.	2	3		
	Практическое занятие 3 Стартовый разгон, финиширование. Бег 100 метров.	2	3		
	Практическое занятие 4 Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м	2	3		
	Практическое занятие 5 Бег по прямой с различной скоростью.	2	3		
	Практическое занятие 6 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2	3		
	Практическое занятие 7 Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2	3		

	Практическое занятие 8 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3		
	Практическое занятие 9 Прыжки в высоту способом «прогнувшись».	2	3		
	Практическое занятие 10 Прыжки в высоту способом перешагивания.	2	3		
	Практическое занятие 11 Прыжки в высоту способом «ножницы».	2	3		
	Практическое занятие 12 Прыжки в высоту способом перекидной.	2	3		
	Практическое занятие 13 Толкание ядра.	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	34			
	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу			ЛР 7 ЛР 8 ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД П6 УУД П7	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	Практическое занятие 14 Стойки, техника перемещений в волейболе.	2	3		
	Практическое занятие 15 Техника нижней прямой подачи.	2	3		
	Практическое занятие 16 Техника нижней боковой подачи.	2	3		
	Практическое занятие 17 Техника верхней прямой подачи.	2	3		
	Практическое занятие 18 Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.	2	3		
	Практическое занятие 19 Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.	2	3		
	Практическое занятие 20 Нападающий удар.	2	3		
	Практическое занятие 21 Блокирование.	2	3		
	Практическое занятие 22 Блокирование	2	3		

	Практическое занятие 23 Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	3		
	Практическое занятие 24 Игра по правилам.	2	3		
	Практическое занятие 25 Диф.зачёт	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	22			
	Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения			ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД Р2 УУД Р3 УУД П5	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	Практическое занятие 26 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на месте	2	3		
	Практическое занятие 27 Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	2	3		
	Практическое занятие 28 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	3		
	Практическое занятие 29 Спуски и подъемы.	2	3		
	Практическое занятие 30 Тактика лыжных гонок.	2	3		
	Практическое занятие 31 Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и 5 км (юноши).	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
Раздел 5. Спортивные игры. Тема 5.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	32			
	История возникновения и развитие баскетбола, основные элементы баскетбола, правила игры, судейство, тактика игры. Правильное рациональное питание как составляющее здорового образа жизни.			ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД П5 УУД П6 УУД П7	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	Практическое занятие 32 ТБ. Техника перемещений в баскетболе: стойки, остановки, повороты.	2	3		
	Практическое занятие 33 Техника ловли и передач мяча с места.	2	3		
	Практическое занятие 34 Техника ловли и передач мяча в движении.	2	3		
	Практическое занятие 35 Техника ведения мяча на месте и в движении.	2	3		

	Практическое занятие 36 Техника броска с места одной рукой от плеча.	2	3	УУД Р2 УУД Р3	
	Практическое занятие 37 Техника броска в движении одной рукой сверху.	2	3		
	Практическое занятие 38 Техника броска в прыжке одной рукой сверху.	2	3		
	Практическое занятие 39 Техника защиты в баскетболе: техника вырывания, выбивания, перехвата.	2	3		
	Практическое занятие 40 Техника защиты в баскетболе: накрывание бросков, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита (подбор).	2	3		
	Практическое занятие 41 Тактика нападения и защиты.	2	3		
	Практическое занятие 42 Игра по правилам.	2	3		
	Самостоятельная работа	10			
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	26			
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах.			ЛР 11 ЛР 12 МР 1 МР 2 УУД Р2 УУД Р3 УУД П5	ЛР 3 ЛР 8 ЛР11 ЛР 12
	Практическое занятие 43 Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса	2	3		
	Практическое занятие 44 Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса	2	3		
	Практическое занятие 45 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса	2	3		
	Практическое занятие 46 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса	2	3		
	Практическое занятие 47 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга	2	3		
	Практическое занятие 48 Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.	2	3		
	Практическое занятие 49	2	3		

	Выполнение комплексных упражнений на тренажерах				
	Практическое занятие 50 Выполнение комплексных упражнений на тренажерах	2	3		
	Практическое занятие 51 Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп.	2	3		
	Самостоятельная работа	8			
		23			
Раздел 7. Гимнастика.	Содержание учебного материала				
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.				
	Самостоятельная работа	10			
	Практическое занятие 52 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	3		
	Практическое занятие 53 Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	3		
	Практическое занятие 54 Упражнения на внимание. Висы и упоры.	2	3		
	Практическое занятие 55 Упражнения у гимнастической стенке.	2	3		
	Практическое занятие 56 Упражнения для коррекции зрения.	2	3		
	Практическое занятие 57 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	3		
	Практическое занятие 58 Дифференцированный зачет	1	3		
	Всего:	175			

ЛР 7
 ЛР 8
 ЛР 11
 ЛР 12
 МР 1
 МР 2
 УУД П6
 УУД П7

ЛР 3
 ЛР 8
 ЛР11
 ЛР 12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура осуществляется в спортивном комплексе.

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал:

Оборудование:

- Площадка волейбольная;
- Площадка баскетбольная.

Спортивный инвентарь для проведения гимнастики:

- Маты гимнастические
- Гимнастический конь
- Гимнастический козёл
- Брусья гимнастические
- Канат
- Перекладина
- Мостик подкидной
- Гимнастическая стенка

Лёгкая атлетика:

- Гранаты (для метания)
- Ядро
- Стойки для прыжков в высоту

Спортивные игры:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные

Атлетическая гимнастика:

- Комплект тренажеров (для занятий ППФП и развитие силовых качеств).

Тренажерный зал:

- тренажер (велотренажёр KETTLER 7983-700);
- тренажер (беговая дорожка TORNEO T-507);
- тренажер (атлетический Athletic - брусья, перекладина);
- тренажер (KETTLER 7710-400-K Basic);
- тренажер (силовая скамья KETTLER 7702-900 Classic);
- тренажер (Силовая скамья TORNEO G-400-K UltraBench);
- тренажер (силовой тренажёр BODY-SOLID EXM-300LP-K);
- тренажер (многофункциональная силовая станция GS-4-K);
- тренажер (эллиптический тренажёр KETTLER 7853-600);
- перекладина гимнастическая.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А Физическая культура. - М.: ОИЦ «Академия»-, 2018
2. Теория и методика спортивных игр / Под ред. Железняк Ю.Д.- М.: ОИЦ «Академия», 2017
3. Физическая культура / Под ред. Решетникова Н.В. – М.: ОИЦ «Академия»-, 2018

Дополнительные источники:

4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр Академия, 2007. – 234 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-3-е изд. – М.:Издательский центр Академия, 2008.-658с.

Электронные ресурсы:

6. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-

7. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умеет:		
<ul style="list-style-type: none"> формирует физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развивает физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укрепляет индивидуального здоровье; формирует устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладевает технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащает индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладевает системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; приобретает компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевает навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. 	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> на практических занятиях; при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, выполнения студентом функций судьи, самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка.</p>
Знает:		
<ul style="list-style-type: none"> систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> письменных/ устных ответов, тестирования

