

Рабочая программа
ОУП.09 Физическая культура

Рабочая программа по ОУП.09 Физическая культура разработана на основе примерной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, базовый уровень.

Рекомендовано: для УГПС 09.00.00,13.00.00,15.00.00, 23.00.00, 38.00.00, 22.00.00

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО

Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования

Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация:

ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе

Рыбакин А.С. – преподаватель

Родионов М.В. - преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол № _____ от «_____» _____ 2023

Руководитель ПЦК _____ / _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	17

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **09.01.04 «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных сетей»**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
практические занятия	72
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	30	
Основное содержание			
Тема 1.1 Техника бега	Содержание учебного материала Бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника и высокого и низкого старта. Техника эстафетного и спринтерского бега. Бег по прямой, с ускорением, по повороту. Эстафетный бег на 200м, 400м. Сдача нормативов. Спринтерский бег на 60м, 100м. Сдача нормативов. Бег по твёрдому и мягкому грунту. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции 5000м. Сдача нормативов. Кроссовый бег. Техника кроссового бега. Кроссовый бег 4 км.	22	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.2
Тема 1.2 Техника метания	Содержание учебного материала Метание мяча. Техника метания мяча. Сдача нормативов. Зачёт. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Сдача нормативов.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.2
Тема 1.3 Техника прыжков	Содержание учебного материала Прыжок в длину. Техника прыжка в длину. Сдача нормативов. Прыжок в высоту. Техника прыжка в высоту. Сдача нормативов.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.2

Раздел 2	Гимнастика	10	
Тема 2.1 Общие развивающие упражнения	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
	ОРУ. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые перестроения, разновидности поворотов в движении. ОРУ для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса.		
Тема 2.2 Техника упражнений на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
	Упражнения на перекладине. Техника упражнений на высокой перекладине. Висы и их варианты, подтягивания. Подъем в упор силой. Сдача нормативов. Зачёт.		
	Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через коня и козла. Прыжки через коня и козла. Сдача нормативов.		
Тема 2.3 Элементы акробатики	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК 2.1 ПК 2.2
	Гимнастические стойки. Техника стоек. Упражнение на равновесие. Сдача нормативов.		
Раздел 3	Лыжная подготовка	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.2
Тема 3.1 Основы лыжной подготовки	Содержание учебного материала	3	
	Лыжные ходы. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основы техники лыжных ходов. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 км до 6 км.		
Тема 3.2 Способы двигательной активности в лыжной подготовке	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.2
	Торможение и повороты. Техника торможения. Техника поворотов. Сдача нормативов.		
Раздел 4. Спортивные игры			

Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.2
	Основы техники игры. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещения. Способы ведения мяча. Техника бросков. Сдача нормативов.		
	Тактика игры в баскетбол. Тактика нападения и защиты. Командные действия игроков. Учебная игра.		
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08. ПК 2.1, ПК 2.2
	Основы техники игры. Техника безопасности и правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника подачи. Разновидности нападающего удара и блокирования. Сдача нормативов.		
	Тактика игры в волейбол. Тактика нападения и защиты. Командные действия игроков. Учебная игра.		
Тема 4.3 Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08. ПК 2.1, ПК 2.2
	Основы техники игры. Техника безопасности и правила игры в футбол. Удары по мячу. Передачи и остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Сдача нормативов.		
	Тактика игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Командные действия игроков. Учебная игра.		
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Футбольные ворота, футбольная сетка, баскетбольные щиты, баскетбольная сетка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, спортивные конусы, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, накидки для различия командных игр.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая пристенная (навесная), конь гимнастический, козёл гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания (комплект), спортивные конусы, мячи для метания (комплект), эстафетные палочки (комплект),

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гирь (16 кг).

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи (комплект), лыжные палки (комплект), лыжные ботинки (комплект).

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, баскетбольные кольца, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола, гимнастических городок, воркаут площадка, сектор спортивных тренажеров, лыжная трасса, комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий и соревнований на спортивном стадионе.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ПК 2.1 ПК 2.2	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК 2.1 ПК 2.2	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете