

**Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Бирючанский техникум»**

**Рабочая программа
общеобразовательного учебного предмета
ОУП.07 Физическая культура
(базовый уровень)**

профиль обучения: технологический

Профессия: Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

Квалификация выпускника:
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по
отраслям)

Форма обучения: очная

Бирюч, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 Физическая культура

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, по специальности 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ЛР.1; ЛР.9; МР.02; МР.09; ПРБ.01; ПРБ.02; ПРБ.04; ПРБ.05.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПРБ, ЛР, МР.	Умения	Знания
<i>ПРБ.04</i>	умения владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью переутомления и сохранения высокой работоспособности.	владения физическими упражнениями разной функциональной направленности с учетом переутомления и сохранения работоспособности.
<i>ЛР.9</i>	умения использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,	владения правильно распределять межличностные отношения в профессиональной, направленности.

	оздоровительной и физкультурной деятельности	
<i>МР.09</i>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	владения самостоятельно решать конфликты в профессиональной направленности.

1.3. Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб):

В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:

ПРб.01- 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).

ПРб.02-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.04-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРб.05.- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР.1- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой

край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР.9-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

1.5. Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы

МР.02-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР.09-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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	Макс. нагр.	Самост. нагрузка	Обязательная нагрузка		
			всего	В том числе	
				теорет.	практ.
Теоретическая часть					
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	12	2	2	-
Практическая часть					
Учебно-методические занятия	2	12	2	-	2
Учебно-практические занятия					
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	33	12	33	-	33
Тема 1.2. Спортивные игры: баскетбол	20	12	20	-	20
Тема 1.3. Гимнастика.	18	6	18	-	18

Тема 1.4. Спортивные игры: волейбол	32	6	32	-	32
Тема 1.5. Плавание	32	6	32	-	30
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	15	6	15	-	16
Профессионально ориентированное содержание	17	14	17		18
Всего по дисциплине:	257	86	171	2	169

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов ² формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Теоретическая часть			
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурного комплекса ГТО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:		
	Профессионально ориентированное содержание		
	Основы здорового образа жизни.		
Практическая часть	Содержание учебного материала	-	
Учебно-методические занятия	Лабораторные работы	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Практические занятия: Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Составление комплекса физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств.	2	
Учебно-практические	Содержание учебного материала	-	

²В соответствии с Приложением 3 ПООП.

занятия			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Лабораторные работы	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Практические занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; кросс; бег 100 м, эстафетный бег 4X100 м; бег 400 м; бег по прямой с различной скоростью, по пересеченной местности с различной скоростью, равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	30	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Осуществление контроля за показателями здоровья в процессе выполнения работы профессиональной направленности .	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа	-	
Тема 2 Спортивные игры (баскетбол)	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	20	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Имитационные игры, проблемные ситуации.	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа	-	
Тема 3. Гимнастика	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции наружной осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	18	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание		

	Гимнастические упражнения для определенных видах деятельности	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
Тема 4. Спортивные игры (волейбол)	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Учебная игра.	32	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание	4	
	Имитационные игры, проблемные ситуации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
Тема 5. Плавание	Практические занятия: технике плавания кролем на груди; технике плавания кролем на спине; технике плавания брассом; Скольжение на груди и спине; Положение тела и головы в воде; Скольжение на груди и спине с работой ног; Игры в воде с мячом.	26	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Основы здорового образа жизни	4	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
Тема 6. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия: Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, с амортизаторами из резины, с гантелями, с гирей, со штангой. Упражнения с амортизаторами из резины для мышц спины и живота, для плечевого пояса. Техника безопасности.	16	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2	
	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа	86	
	Всего	257	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. **Физическая культура**: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.

2. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

3. Лях В.И. **Физическая культура**. 10-11 кл.: учебник для образ. Учреж В.И., А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. - 237

4. Быченков, С. В. **Физическая культура** : учебное пособие для СПО / С. В.

Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-

3.2.2. Основные электронные издания

1. <http://www.sovsportizdat.ru/>- Издательский дом «Советский спорт» (9.07.2015)
2. <http://lib.sportedu.ru/>- Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре(9.07.2015)
3. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (9.07.2015)
4. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «Физическая культура в школе» (9.07.2015)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов ³	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Решать проблемы,</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося;</p> <p>выполнение</p>	<p>педагогическое наблюдение,</p> <p>выполнение практических заданий,</p> <p>контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка</p> <p>теоретической подготовленности,</p> <p>методико-практической деятельности,</p> <p>физической подготовленности по</p>

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
---	--	---

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового

	<p>разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой</p>

	ситуации
5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Освоение техники коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.