

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

**Рабочая программа
общеобразовательного учебного предмета**

**ОУП.07 Физическая культура
(базовый уровень)**

профиль обучения: естественно-научный

Специальность: 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Квалификация выпускника: Техник

Форма обучения: очная

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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» предназначен 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 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

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 дисциплины:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПРБ.02	Умения владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности
ЛР.1	Умения иметь российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое	владения правильно распределять межличностные отношения в профессиональной, направленности.

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины; также приводятся коды личностных результатов реализации программы воспитания и с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.

	и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	
МР.09	Умения владеть 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.	владеть 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.

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- иметь 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 учебной дисциплины 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	-	2	2	-
Практическая часть					
Учебно-методические занятия	2	-	2	-	2
Учебно-практические занятия					
Профессионально ориентированное содержание	16	-	16	-	18
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20	-	20	-	18
Тема 1.2. Плавание	34	16	18	-	18
Тема 1.3. Гимнастика.	30	12	18	-	18
Тема 1.4. Спортивные игры: волейбол	36	18	18	-	18
Тема 1.5. Спортивные игры: баскетбол	23	13	10	-	10
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	13	-	13	-	13
Всего по дисциплине:	176	59	117	2	115

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ² формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Теоретическая часть			ПРб.02; ЛР.1; МР.09
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		
	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	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Основы здорового образа жизни	2	
Практическая часть			
Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	-	ПРб.02; ЛР.1; МР.09
	Лабораторные работы	-	
	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: 1.Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм. 2.Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 3.Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 4.Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		

²В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	Профессионально ориентированное содержание		
	Составление комплекса физических упражнений для развития профессионально значимых качеств	2	
Учебно-практические занятия			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	-	<i>ПР6.02; ЛР.1; МР.09</i>
	Лабораторные работы	-	
	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).	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Отработка техники бега на короткие дистанции. 2.Отработка техники бега на длинные дистанции. 3.Отработка техники метания гранаты. 4.Отработка прыжков в длину с разбега.	-	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Осуществление контроля за показателями здоровья в процессе выполнения работы профессиональной направленности.	2	
Тема 2.Плавание	Содержание учебного материала	-	<i>ПР6.02; ЛР.1; МР.09</i>
	Лабораторная работа	-	
	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.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Отработка вольного стиля плавания	16	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Основы здорового образа жизни.	2	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	<i>ПР6.02; ЛР.1; МР.09</i>
	Лабораторная работа	-	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение упражнений для развития силы мышц. 2.Составление комплекса специальных упражнений для людей, страдающих избыточной массой тела 3.Дневник самоконтроля (самонаблюдения), особенности форм индивидуального контроля.	12	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Гимнастические упражнения для определенных видах деятельности	4	
Тема 4.	Содержание учебного материала	-	

Спортивные игры (волейбол)	Лабораторные работы	-	<i>ПРб.02; ЛР.1; МР.09</i>
	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Волейбол. Учебная игра.	18	
	Профессионально ориентированное содержание		
	Имитационные игры, проблемные ситуации.	2	
Тема 5. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	-	<i>ПРб.02; ЛР.1; МР.09</i>
	Лабораторные работы	-	
	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.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Баскетбол. Учебная игра.	13	
	Профессионально ориентированное содержание		
Тема 6. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Имитационные игры, проблемные ситуации.	2	<i>ПРб.02; ЛР.1; МР.09</i>
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	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.	13	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Отработка упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	Профессионально ориентированное содержание		
	Имитационные игры, проблемные ситуации.	2	
Итого		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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)
<http://www.shkola-press.ru>

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

4. <http://www.sovsportizdat.ru/>- Издательский дом «Советский спорт» (9.07.2015)
5. <http://lib.sportedu.ru>- Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре(9.07.2015)
6. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (9.07.2015)
7. <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>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности.</p> <p>Правильно распределять межличностные отношения в профессиональной, направленности.</p> <p>владеть 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.</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 практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</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 результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты