

Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.07 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

г. Городец, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
преподавателей ОБЖ и физической культуры


Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

Председатель МК  /Косолюкин А.С./

Автор  /Чистоедов В.А./

Составлена в соответствии с ФГОС по
специальности 49.02.01 Физическая
культура

Заместитель директора по УМР

 /Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета	8
3. Условия реализации программы учебного предмета	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Программа может использоваться образовательным учреждением в профессиональном и дополнительном образовании, в процессе профессиональной переподготовки, повышения квалификации, а также при дистанционной форме по специальности.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОУП.07 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающих 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 использования 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, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; эффективно разрешать конфликты; 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, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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:

- здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации владения 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).

В результате освоения предмета обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания:*

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
- ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
- ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».
- ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
- ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
- ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- 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 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
- ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
- ЛР 13 Сознательное отношение к труду, проявление трудовой активности.
- ЛР 14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности.
- ЛР 15 Демонстрация интереса к будущей профессии.
- ЛР 18 Демонстрация уровня гражданской зрелости и гражданской идентичности обучающихся через включение в волонтерскую деятельность
- ЛР 19 Проявление способности реализовать свой потенциал в условиях современного общества за счет активной жизненной и социальной позиции, использования возможностей волонтерского движения колледжа.

1.4. Количество часов на основании программы предмета

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
-практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
-выполнение рефератов, презентаций, докладов	36
-участие в спортивных состязаниях колледжа	12
-выполнение индивидуального проекта	10
Форма аттестации по дисциплине – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Легкая атлетика		36	
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	2	1,2
	Разучивание техники бега Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, разгон, финиширование	2	
	Бег на дистанцию 60м – контроль Техника передачи эстафеты	2	
	Бег 100м - контроль Эстафетный бег 4x100	2	
	Бег 200м – контроль Переменный бег	2	
	Челночный бег 3X9м - контроль Подвижные игры с элементами л/а	2	
	Бег на дистанцию 1000м - контроль Кроссовый бег	2	
	Прыжок в длину с места - контроль Техника прыжка в длину с разбега	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Бег с переменной скоростью Бег на развитие выносливости	2	
	Прыжок в длину с разбега – контроль Техника тройного прыжка	2	
	Бег 1500 м – девушки, 3000 м – юноши	2	
	Метание гранаты – контроль Подвижные игры с элементами л/а	2	

	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2	
	Кросс 5000 метров без учета времени	2	
	Бег через барьеры. Ознакомление с техникой	2	
	Специальная легкоатлетическая подготовка. Ознакомление со спецификой тренировочного процесса	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа. Подготовка рефератов и докладов.	13	3
		24	1,2
Спортивные игры. Баскетбол	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	2	
	Стойки, перемещения. Техника передачи и ловли мяча Упражнения с мячами.	2	
	Техника броска мяча Штрафной бросок и бросок со средней линии	2	
	Ведение мяча. Обманные действия	2	
	Приёмы техники защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча	2	
	Приемы техники нападения: заслон, обманные действия, проход под кольцо	2	
	Тактика защиты: индивидуальная и зонная защита	2	
	Тактика нападения: стенка, быстрый прорыв, восмерка	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	2	
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	10	3
		14	1,2
Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	2	
	Комплекс упражнений с гимнастической	2	

	палкой. Висы и упоры		
	Упражнения у гимнастической стенки	2	
	Упражнения для развития гибкости		
	Акробатический комплекс на матах	2	
	Акробатический комплекс на матах - контроль	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета - контроль	2	
	Самостоятельная работа внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	7	3
		16	1,2
Спортивные игры. Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры. Упражнения с мячом	2	
	Техника удара по мячу Техника выполнения передачи	2	
	Ведение, остановка мяча Обманные действия	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «Змейка», «Звезда», «Пас + удар» в парах	2	
	Разыгрывание мяча со стандартных положений Удар с лёта	2	
	Командные взаимодействия в защите и атаке	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола	4	
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	9	3
		24	1,2
Спортивные игры. Волейбол	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.	2	
	Стойки и перемещения в волейболе Упражнения с мячами	2	
	Техника передачи и приёма мяча сверху двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника передачи и приёма мяча снизу двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника подачи мяча снизу и сверху	2	
	Сдача учебных нормативов: прием мяча	2	

	сверху-снизу, подача мяча через сетку в зоны.		
	Техника нападающего удара	2	
	Тактика нападения: первый темп, «Волна»	2	
	Техника защиты: блок, нырок под мяч	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
	Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	10	3
	Индивидуальное проектирование Влияние занятий спортом на детей школьного возраста; Туристические походы – как средство сплочения коллектива; Развитие личности ребенка школьного возраста под средством спортивных секций;; Тактико-техническая подготовка баскетболистов на этапе спортивной специализации; Режим дня для детей младшего школьного возраста; Физическое воспитание детей ДВ; Индивидуальный контроль при занятиях ФУ; Сохранение и укрепление здоровья; Развитие морально-волевых качеств на занятиях по физической культуре; Режим дня как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни; Самостоятельные формы занятия физической культурой;	10	
	Зачет	1	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого:	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- брусья гимнастические;
- ковер гимнастический;
- маты;
- спортивный конь;
- набор мячей волейбольных и баскетбольных;
- гантели;
- шведская стенка;
- футбольные ворота;
- теннисные столы;
- теннисные ракетки;
- канат;
- походные палатки;
- скакалки;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- комплект УМК

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- комплект полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495445>

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе поведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий и различных видов тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и лечебной физической культуры. Комплексы упражнений ритмической гимнастики -выполнение приемов самомассажа -проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями - выполнение страховки и само страховки при выполнении физических упражнений -выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике; гимнастике; спортивным играм; лыжной подготовке. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительные системы физического воспитания -способы оценки физического развития и физической подготовленности -планирование индивидуальных занятий по выполнению физических упражнений. 	<p>Домашние задания на составление различных комплексов гимнастических упражнений. Практическое задание.</p> <p>Индивидуальные домашние задания. Домашнее задание на определение самочувствия по ЧСС, по внешним признакам. Индивидуальные занятия, устный опрос.</p> <p>Индивидуальные занятия на уроках физической культуры и домашние задания</p> <p>Практическое тестирование, контрольные задания с последующей оценкой. Контроль физической подготовленности (физических качеств)</p> <p>Контроль знаний (тестовые задания, устный опрос)</p> <p>Индивидуальные домашние задания на составление таблиц. Практические задания.</p> <p>Домашние задания на составление индивидуальных планов. Практические задания.</p>

Примечания: для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).

