

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 квалифицированных рабочих, служащих
по профессии
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

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
профессии 08.01.25 Мастер отделочных
строительных декоративных работ

Заместитель директора по УМР

 /Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ укрупненной группы профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОУП.07 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение студентами 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 валелогической 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 деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации 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;
- владение 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:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни

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 профессионального 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего объем образовательной нагрузки	192
Самостоятельная работа	0
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями	192
в том числе:	
уроков	0
практических занятий	192
Форма аттестации по предмету – зачетов (1,2,3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		64	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт). Овладение техникой бега по дистанции, финиширование. <i>Выполнение контрольного норматива: бег 60, 100, 200 метров.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу, передача). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	14	1,2
Тема 1.2. Метание гранаты	Содержание учебного материала Овладение техникой метания гранаты с разбега. Овладение техникой метания на месте, в движении, с разбега. Развитие физических качеств (силы, быстроты). Закрепление техники метания гранаты. Повышение уровня ОФП. <i>Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность</i>	12	1,2
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала Техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, техника полета и приземления. Повышение уровня ОФП и СФП. Специальные прыжковые упражнения. <i>Выполнение контрольного норматива: прыжок длину с разбега.</i>	12	1,2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега. Повышение работоспособности. <i>Выполнение контрольного норматива: бег 400 и 800 метров.</i>	14	1,2

Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	12	
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс). Повышение работоспособности. <i>Выполнение контрольного норматива: бег 1000, 3000 и 5000 метров.</i>		1,2
Раздел 2. Ритмическая, атлетическая гимнастика		40	
Тема 2.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку	Содержание учебного материала	8	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		1,2
Тема 2.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала	8	
	Закрепление техники выполнения ритмических упражнений, упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.		1,2
Тема 2.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	Содержание учебного материала	8	
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. <i>Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу и стоя на гимнастической скамье</i>		1,2
Тема 2.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности;	Содержание учебного материала	8	
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. <i>Выполнение К.Н.: комплекс акробатических упражнений</i>		1,2
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	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 перекладине и брусьях. Комплекс силовых упражнений со своим весом.		1,2
Раздел 3. Спортивные игры		80	
Волейбол		24	

Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техник верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	Повторение и закрепление техники перемещения, стоек. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	6	1,2
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	6	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Содержание учебного материала		
	Изучение техники прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте. Техника нападающего удара в движении с игроком. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в игре.	6	1,2
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием контрольных нормативов, подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных положений.	6	1,2
Баскетбол		30	
Тема 3.5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	6	
	Повторение и закрепление техники выполнения ведения мяча. Повторение и закрепление техникой выполнения передачи. Повторение и закрепление техникой выполнения броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		1,2
Тема 3.6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	Содержание учебного материала	6	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		1,2
Тема 3.7. Техника выполнения	Содержание учебного материала	6	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча. Повторение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Выполнение СИУ (специальные игровые упражнения). Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		1,2
Тема 3.8. Техника владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Закрепление обманных действий, финтов. <i>Выполнение К.Н.: Штрафной бросок, средний бросок. Ведение змейкой- 2 шага- бросок.</i>	4	1,2
Тема 3.9.Тактика нападения	Содержание учебного материала Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики нападения в учебной игре.	4	
Тема 3.10.Тактика защиты	Содержание учебного материала Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики защиты в учебной игре.	4	
Футбол		26	
Тема 3.11. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча	Содержание учебного материала Овладение техникой выполнения ведения мяча. Овладение техникой выполнения передачи. Овладение техникой выполнения мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.	6	1,2
Тема 3.12. Техника выполнения	Содержание учебного материала	6	

ведения и передачи мяча в движении	Закрепление техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и ведения мяча по воротам. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча.		1,2
Тема 3.13. Техника выполнения штрафного удара, ведение, передача мяча в колонне и кругу, в квадрате. Правила футбола	Содержание учебного материала	6	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения ведения, передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке футболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в футбол в учебной игре. Отработка передач мяча в квадрате. Совершенствование различных систем нападения и защиты.		1,2
Тема 3.13. Техника владения футбольным мячом	Содержание учебного материала	8	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов футбола в учебной игре. Правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты. <i>Выполнение К.Н.: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, жонглирование мячом.</i>		1,2
	<i>Темы индивидуальных проектов:</i> 1.Способы организации спортивного досуга; 2.Поддержание физической подготовленности; 3.Физическое воспитание – как один из основных компонентов профессии; 4.Технология развития скоростных способностей у юных спортсменов (на конкретном виде спорта); 5.Развитие морально-волевых качеств на занятиях по физической культуре; 6.Режим дня как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни; 7.Самостоятельные формы занятия физической культурой; 8.Негативное влияние табакокурения и употребления алкоголя на организм человека; 9.Методика развития гибкости; 10.Методика развития быстроты;		
Зачет (1,2,3 семестр)		6	

Дифференцированный зачет (4 семестр)		2	
	Всего	192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием:

- для гимнастики: перекладина, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для перетягивания, скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, штанга, гантели (пара), гиря (16 кг, 24 кг, 8 кг), мяч набивной
- для легкой атлетики: гранаты весом 500 и 700 гр., флажок судейский, секундомер, эстафетная палочка, аптечка
- инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, сетка и столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, свисток судейский
- УМК по дисциплине «Физическая культура»
- перечень нормативов ГТО для юношей и девушек
- комплект учебной литературы по физической культуре

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по ОУД.05 Физическая культура: Гусева В.Б. ГАПОУ ГГК, 2017.
2. 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основ здорового образа жизни; - Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - Средств профилактики перенапряжения 	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

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 также 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).