

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД.05. Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

**35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского
хозяйства**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальностям технического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: изучается как базовый учебный предмет технических специальностей среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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 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 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **175** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося- **58** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>15</i>
практические занятия	<i>102</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта.	<i>58</i>
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов
1	2		3
Раздел 1	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике	1
	2	Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции	2
	3	Оказание первой помощи при травмах	2
	4	Гигиена спорта	2
	Практические занятия		
	1	Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту	2
	2	Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование	2
	3	Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м.	2
	4	Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту	2
	5	Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки)	2
	6	Совершенствование техники и спортивного мастерства в бете на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс)	2
	7	Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн)	2
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		
	1	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись»	2
	Практические занятия		
	1	Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись».	2
	2	Подводящие и подготовительные упражнения	2
	3	Подводящие и подготовительные упражнения	2
	4	Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину	2
	5	Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	1	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра	2
	Практические занятия		

	1	Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения	2
	2	Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения	2
	3	Совершенствование техники метания гранаты.	2
	4	Метание гранаты в цель и на дальность	2
	5	Подготовка зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)	2
	6	Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)	2
Раздел 2	Гимнастика		
Тема 2.1. Упражнения для развития физических качеств	Содержание учебного материала		
	1	Классификация гимнастики как вида спорта	2
	2	Знать правило безопасности на занятиях	2
	3	Гигиена спорта	2
	4	История вида спорта, его развития в стране	2
	Практические занятия		
	1	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики	2
	2	<i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса	2
	3	<i>Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс	2
Раздел 3	Футбол		
Тема 3.1. Техника и тактика игры в футбол.	Содержание учебного материала		
	1	Краткие сведения о развитии футбола	2
	2	История развития вида спорта, основные правила игры , гигиена и правила безопасности на занятиях.	2
	3	Правила поведения на занятиях футболом, требования программы и зачетные нормативы, выбор инвентаря, одежда и обувь футболиста, предупреждение травм , особенности площадки для игры в футбол.	2
	Практические занятия		
	1	Обучение владения мячом , перекаты, наступания , ведение , контроль мяча двумя ногами	2
	2	Виды передач и приема мяча на месте и в движении	2

	3	Основы технических элементов игры в футбол	2
	4	Основы тактических элементов игры в футбол	2
	5	Виды ударов по воротам из различных ситуаций, с места , в движении , с сопротивлением	2
	6	Совершенствование игры в футбол .	2
Раздел 4	Волейбол		
Тема 4.1. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий	2
	2	Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство	2
	3	Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);гигиена спорта	2
	4	Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности	2
	Практические занятия		
	1	<i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача.верхняя прямая и боковая	2
	2	<i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока	2
	3	<i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры	2
Раздел 5	Баскетбол		
Тема 5.1. Техника игры в баскетбол	Содержание учебного материала		
	1	Краткий исторический обзор игры в баскетбол	2
	2	Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий	2
	3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах	2
	4	Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); Гигиена спорта	2
	5	Правила соревнований и судейство	2
	6	Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности	2
	Практические занятия		
	1	<i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину	2
	2	<i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину	2
	3	<i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без	2

		мяча, взаимодействия двух и трех игроков.без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении	
	4	<i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра	2
Дифференцированный зачет			2
			Максимальная: Аудиторная:
			175 117

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая 3 шт.; конь гимнастический; скамейки 3 шт.; мяч медицинский Apollo 4 шт.; скакалки 15 шт.; гантели: prestigesport 14 шт., euroclassik 6 шт., sprintera 4 шт.; гири 16 кг.; коврики гимнастические 10 шт.; секундомер; ракетки super-k 12 шт.; мяч для регби mitre 1 шт.; баскетбольный мяч indigo 5шт.; турник 5 шт.; обручи 6 шт.; ворота 2 шт.; футбольный мяч torres 4шт.; волейбольный мяч dobest 10 шт., dala 20 шт., mikasa 10 шт.; воланчик 20 шт.; тренажёр для рук 1 шт.; теннисный стол torneo invite 1 шт.; фишки torres 40 шт.; маты 2 шт.; сетка для волейбола; раздевалки, комната для хранения спортивного инвентаря; тренерская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.- 3-е изд., испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование)

Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2020.- 214 с.- (ТОП-50).

Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. -Москва : КноРус, 2020.- 256 с. Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительная литература:

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=454979>

2. Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. – М.: ИНФРА-М, 2018. - 227 с.:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178>

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, представленных в фондах оценочных средств по общеобразовательной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i>	
Технически точно выполнять физические упражнения	Практические занятия
Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки	Практические занятия
Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества	Практические занятия
Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол	Практические занятия
Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах	Практические занятия
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i>	
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;	Теоретические занятия
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретические занятия
иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	Фронтальный опрос.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья	Зачет по сдаче нормативов
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачета</i>