

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2022 09:12:18
Уникальный программный ключ:
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Челябинский колледж Комитент»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для профессий социально-экономического профиля
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

2021 г.

ОДОБРЕНА

На заседании ЦМК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 6 от 30.08.2021 г.

Составлена в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), ФГОС среднего профессионального образования, профилем профессионального образования

Председатель ЦМК:

Составитель:

- преподаватель ЦМК общеобразовательных дисциплин» Челябинского колледжа Комитент»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 «Физическая культура» предназначена для изучения и занятий физической культурой для профессий социально-экономического профиля, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

Учебная дисциплина ОУДБ.05 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 ак-

тивности с 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем учебной нагрузки (всего)	<i>175</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>118</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематически план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Содержание учебного материала	2	
	Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1
Раздел 1. Методико–практические занятия		34	
Тема 1.1. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	
	Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физические качеств. Знакомство с методикой развития силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости.		2
	Практические занятия	8	
	Развитие силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
Тема 1.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала	2	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профиограмма специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Знакомство с методикой выполнения физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики.		2
	Практическое занятие	8	
	Физические упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.).		
Тема 1.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий	Содержание учебного материала	2	
	Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма. Правила профилактики травматизма.		2
	Практическое занятие	2	

физическими упражнениями и спортом.	Знакомство с правилами профилактики спортивного травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему.		
Тема 1.4. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	Содержание учебного материала	2	2
	Физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, психофизические качества и свойства личности, вредные привычки, оздоровительные системы, виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика использования различных методов и средств в профессионально-прикладной физической подготовке.		
	Практическое занятие	8	
	Использование различных методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки.		
Раздел 2. Легкая атлетика.		34	
Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики.	Содержание учебного материала	2	2
	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метания, методика их выполнения.		
	Практическое занятие	8	
	Знакомство с характеристиками всех видов легкой атлетики.		
Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	2
	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Методика техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
	Практическое занятие	4	
	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м.		
Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала	2	2
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорение. Методика беговых упражнений.		
	Практическое занятие	4	
	Освоение специальных беговых упражнений.		
Тема 2.4. Переменный и повторный бег.	Содержание учебного материала	2	2
	Переменный и повторный бег. Методика освоения переменного и повторного бега. Фарт-		

	лек.		
	Практическое занятие	4	
	Освоение переменного и повторного бега.		
Тема 2.5. Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Марш – бросок.	Содержание учебного материала	2	
	Эстафетный бег и его виды. Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции.		2
	Оздоровительный бег. Правила проведения оздоровительного бега. Марш-бросок – военно-прикладной вид спорта. Правила проведения марш-бросков.		
	Практическое занятие	4	
	Освоение эстафетного бега. Проведение оздоровительного бега. Организация марш – броска.		
Раздел 3. Волейбол		32	
Тема 3.1. Сущность и характеристика игры, подготовка волейболиста	Содержание учебного материала	2	
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передач, подачи мяча, тактика игры. Судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста: стойка, передвижения, шаги, бег, прыжки.		2
	Практическое занятие	4	
	Изучение правил игры в волейбол и судейства. Освоение специальной физической подготовки волейболиста.		
Тема 3.2. Верхняя передача мяча. Нижние передачи и приемы мяча.	Содержание учебного материала	2	
	Верхняя передача мяча двумя руками: вперед, над собой и назад; длинные, короткие, укороченные, низкие, высокие, близкие и отдаленные передачи. Правила верхней передачи мяча. Нижние передачи и приемы мяча. Правила нижней передачи мяча. Технические приемы остановки мяча в игре		2
	Практическое занятие	4	
	Освоение верхней передачи двумя руками. Освоение нижней передачи и приемы мяча.		
Тема 3.3. Поддачи: нижние, верхние и боковые.	Содержание учебного материала	2	
	Поддачи: нижние, верхние и боковые. Правила техники всех видов подач: устойчивая стой-		2

	ка, выполнение всех видов подач в игровых ситуациях.		
	Практическое занятие	4	
	Отработка подач: нижних, верхних и боковых.		
Тема 3.4. Нападающие удары: прямые и боковые. Блокирование и страховка	Содержание учебного материала	2	
	Нападающие удары, контроль скорости полета мяча, силы удара. Правила выполнения стойки игрока, готовящегося к блокированию. Правила проведения блокировки. Организация страховки в игре.		2
	Практическое занятие	4	
	Отработка нападающих ударов: прямых и боковых. Блокирование и страховка		
Тема 3.5. Тактика защиты на задней линии. Организация двусторонней игры.	Содержание учебного материала	2	
	Тактика защиты на задней линии Правила выбора места для защитных действий. Правила разработки тактики защитных действий. Организация двусторонней игры. Правила игры, изменениях в правилах судейства, размеры площадки, высота сетки. Учебная игра		2
	Практическое занятие	6	
	Изучение тактики защиты на задней линии. Организация двусторонней учебной игры.		
Раздел 4. Баскетбол		<u>36</u>	
Тема 4.1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Специальные упражнения в движении с мячом.	Содержание учебного материала	2	
	История возникновения и сущность игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры, их характеристика. Правила игры в баскетбол. Судейство игры.		2
	Специальные упражнения в движении: передвижение, повороты, обманные движения с мячом и без мяча.		
	Практическое занятие	4	
	Изучение правил игры в баскетбол и судейства. Изучение специальных упражнений в движении.		
Тема 4.2. Техника ловли мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала	2	
	Техника ловли мяча. Правила передвижения на площадке в различных ситуациях и построениях при ловле мяча: двумя руками, держание баскетбольного мяча, ловля мяча одной		2

	рукой. Передача мяча. Правила выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча, одной и двумя руками над головой и с отскоком мяча от пола.		
	Практическое занятие	4	
	Изучение техники ловли мяча. Освоение передач мяча.		
Тема 4.3. Ведение мяча (дриблинг). Броски мяча в корзину	Содержание учебного материала	2	2
	Ведение мяча (дриблинг). Применение техники ведения мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Броски мяча в корзину. Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крючком».		
	Практическое занятие	4	
	Освоение правил ведения мяча. Отработка бросков мяча в корзину.		
Тема 4.4. Защитные стойки. Система личной защиты.	Содержание учебного материала	2	2
	Защитные стойки, передвижения. Правила выполнения защитных действий в движении: в парах, в тройках со сменой мест. Технические приемы: рывки, повороты и остановки, передвижение без мяча или с мячом, перехватывание, выбивание и выравнивание мяча, противодействие при бросках в корзину. Система личной защиты. Защитник, защита, взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты. Правила организации защиты.		
	Практическое занятие	4	
	Освоение защитных стоек, передвижений. Организация системы личной защиты		
Тема 4.5. Комбинации с заслонами. Система зонной защиты	Содержание учебного материала	2	2
	Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон, заслон с сопровождением. Правила организации заслонов. Понятие зоны, трехсекундная зона. Использование игры в нападении против зоны: «быст-		

	рый прорыв» и броски с дальних дистанций.		
	Практическое занятие	4	
	Изучение организации заслонов. Построение системы зонной защиты.		
Тема 4.6. Система смешанной защиты. Меры предосторожности игры в баскетбол.	Содержание учебного материала	2	
	Система смешанной защиты. Правила организации смешанной защиты в двусторонней игре. Меры предосторожности при игре в баскетбол.		2
	Практическое занятие	4	
	Организация системы смешанной защиты. Учебная игра.		
Раздел 5. Общая физическая подготовка		34	
Тема 5.1. Физические способности человека Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека.	Содержание учебного материала	2	
	Физические способности человека. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Методика оценки физических способностей: скорости, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека. Проявление физических качеств во всех видах спорта. Воспитание физических способностей на уроках физического воспитания.		2
	Практическое занятие	4	
	Оценка и развитие физических способностей человека. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств.		
Тема 5.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала	2	
	Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением. Методика обучения.		2
	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений с отягощением.		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях, перекладине.	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения на брусьях, перекладине. Виды упражнений и методика их выполнения. Подводящие упражнения различной степени трудности. Подтягивание на перекладине, брусьях, приседания.		2
	Практическое занятие	4	

	Выполнение упражнений на брусках, перекладине.		
Тема 5.4. Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках.	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках. Включение их в разминку. Правила выполнения упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках, со скамейками.		2
	Практическое занятие	4	
	Выполнение упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках.		
Тема 5.5. Эстафеты с предметами и без предметов	Содержание учебного материала	2	
	Характеристика эстафет с предметами и без предметов. Методика организации различных эстафет.		2
	Практическое занятие	4	
	Проведение эстафет.		
Тема 5.6. Подвижные и спортивные игры.	Содержание учебного материала	2	
	Характеристика подвижных и спортивных игр. Методика их организации и проведения. Включение на занятиях спортивных и подвижных игр для решения задач профессионально - прикладной физической подготовки.		2
	Практическое занятие	4	
	Организация и проведение подвижных и спортивных игр.		
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		<u>3</u>	
<u>Всего:</u>		<u>175</u>	

Для характеристики уровня освоения 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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;
- эстафетные палочки;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

Технические средства обучения:

специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением;

- интерактивное оборудование;
- оборудование для тестирования знаний учащихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 класс. Электронная форма учебника / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; ред. М.Я. Виленский. – Москва: Русское слово, 2017. – 200 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=472873> – ISBN 978-5-00092-902-5.

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие: [12+] / В.И. Усаков. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 181 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioschool.ru/index.php?page=book&id=452842> – Библиогр.: с. 145-146. – ISBN 978-5-4475-7202-0. – DOI 10.23681/452842.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения нормативов, сдачи зачетов, выполнение контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Текущий контроль: тестирование, оценивание практических занятий, выполнение нормативов, контрольных заданий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	