

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ «ЧХТТ»
_____ Е.В. Первухина
1 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
по профессии технологического профиля**

**13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования в
промышленности**

Чапаевск, 2022

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ПЦК

Э.А. Абрамова

Протокол № 10

23мая 2022 г.

Составитель: Терешкина Д.Д., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Бацун Д.Д., методист ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Гончаров А.А., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии технологического профиля 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования в промышленности, 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 14.04.2021 № 05-401).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
1.1. Область применения программы учебного предмета	5
1.2. Место учебного предмета в структуре ППКРС	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы СПО (далее ООП) – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии технологического профиля профессионального образования 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования в промышленности.

1.2. Место учебного предмета в структуре ООП

Учебный предмет является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

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

В учебном плане учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

• *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 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 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
--	---

Личностные	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Регулятивные:	ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем; ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Познавательные	ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
Промежуточная аттестация в форме зачёта, итоговая аттестация – дифференцированный зачёт в 1, 2, 3, 4 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия,	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Лёгкая атлетика		70	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала	30	1,2
	Правила соревнований. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину с разбега.		
	Практические занятия:	30	
	1.Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта		
	2.Совершенствование техники бега с низкого старта		
	3.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение поворотному бегу.		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину.	Содержание учебного материала	16	2
	Правила соревнований. Техника и тактика бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Метание гранат.		
	Практические занятия	16	
	1.Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с разбега.		
	2.Совершенствование бега на средние дистанции(800-1500м.)Метание гранат на дальность.		
	3.Совершенствование бега на средние дистанции: бег на выносливость. Сдача контрольных нормативов.		

Тема 1.3. Бег на длинные дистанции .Толкание ядра.	Содержание учебного материала	24	2
	1. Правила соревнований. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Толкание ядра. Метание малого мяча.		
	Практические занятия.	24	
	1.Обучение технике бега с высокого старта, бег по виражу, финиширование.		
	2.Обучение технике переменного бега		
	3.Совершенствование технике бега на длинные дистанции.		
	4.Обучение технике толкания ядра. Участие в кроссе.		
5.Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Сдача контрольных нормативов.			
Раздел 2. Спортивные игры		54	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	28	2
	Правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	Практические занятия	28	
	1.Действия игроков в нападении. Выполнение бросков с различных зон(ближней, штрафной, дальней).		
	2.Ведение игры в обороне. Осуществление зонной защиты.		
	3.Ведение игры в нападении. Выполнение передачи мяча		
4.Ведение быстрого прорыва.			
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	26	2
	Правила игры в волейбол. Техника ведения двусторонней игры в волейбол.		
	Техника приёма и передачи мяча.		

	Техника подачи мяча.		
	Практические занятия.	26	
	1. Освоение техники приёма и подачи мяча.		
	2. Освоение техники передачи мяча.		
	3. Освоение техники игры в нападении и в защите.		
Раздел 3. Гимнастика.	Содержание учебного материала	26	2
	Основы техники акробатических упражнений в гимнастике.		
	Практические занятия	26	
	1. Выполнение акробатических упражнений.		
	2. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.		
Раздел 4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	20	2
	Основы техники классических лыжных ходов. Техника передвижения на лыжах различными ходами.		
	Техника подъёмов, спусков и поворотов на лыжах.		
	Практические занятия	20	
	1. Освоение техники передвижения на лыжах различными ходами.		
	2. Освоение техники подъёмов, спусков и поворотов на лыжах.		
	3. Освоение техники попеременного двухшажного хода, перехода от одновременных ходов к переменным.		
	4. Прохождение дистанции в среднем темпе.		

	Дифференцированный зачёт	2	
	Итого :	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета обеспечена наличием:

1. Спортивного зала.

2. Спортивного инвентаря.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» входят:

- наглядные пособия (учебно-информационные стенды, плакаты);
- федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования по профессиям технического профиля СПО;
- примерная программа ФИРО учебной дисциплины «Физическая культура»;
- рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по профессиям технического профиля;
- календарно-тематические планы;
- правила техники безопасности при проведении занятий на спортивных объектах;
- журнал о проведении инструктажа по технике безопасности;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, 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.

3.2.

Информационное обеспечение

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2014.

2. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

3. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”»
4. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
5. *Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014.
6. *Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
7. *Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
8. *Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
9. *Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (предметные) (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств ;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности, готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>Формы контроля обучения</i></p> <p>- педагогическое наблюдение;</p> <p>- устный опрос;</p> <p>- приём учебных нормативов;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- контрольное соревнование. <i>Экспертная оценка</i> спортивных результатов студентов - сопоставление с эталонными нормативами во время практического занятия.</p> <p>Сопоставление результатов стандартизированного тестирования (ключом, модельным ответом) на зачете.</p> <p><i>Методы оценки результатов</i></p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину; Спортивные игры</p> <p>Экспертная оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, удары по воротам, передачи);</p>

	<p>Экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>Гимнастика</p> <p>Экспертная оценка техники выполнения акробатических упражнений;</p> <p>Экспертная оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах;</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов</p>
	<p>Результаты выполнения двигательных действий сопоставляются с нормативами. с</p>

