



Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное об-
разовательное учреждение

Иркутской области

«Ангарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОДОБРЕНА
предметно (цикловой) комиссией
Протокол № 1
«01» сентября 2020 г.
Председатель ПЦК
Бирюкова Е.В. Бирюкова

УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 01
«01» 09 2020 г.
Зам. директора по учебной работе
Шалашова М.А. Шалашова

СОГЛАСОВАНА
Методист Лалетина И.В. Лалетина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ № 401 от 23.04.2014 г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 18.02.09 «Переработка нефти и газа»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «АПТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.09 «Переработка нефти и газа» при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

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.

В профессиональных образовательных организациях учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа «Физическая культура» направлена 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
<i>Самостоятельная работа</i>	59
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	4
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	113
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	59
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Количество часов (внеаудиторных)	Домашнее задание
1	Раздел 1. Теоретический Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	вводное	Л. 3, с. 76 – 102 инструкция по ТБ			Л.3, с. 103-108 выполнить тест
2	Раздел 2. Учебно-тренировочный Тема 2.1 Лёгкая атлетика Основы техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочное	секундомер;			Составление конспекта «ТБ на занятиях легкой атлетикой»
	Самостоятельная работа № 2 Массаж при физическом и умственном утомлении				Защита темы	6	
3	Обучение технике бега на короткие дистанции, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер;			Выполнить комплекс упражнений №3
4	Обучение технике эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	эстафетные палочки			Изучение правил соревнований по легкой атлетике
5	Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	секундомер; граната			Подготовка к зачёту
6	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер			Упражнения по ОФП
7	Тема 2.2 Футбол Обучение ведению и обводке мяча	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru			Подготовить сообщение: история футбола
	Самостоятельная работа № 3 Простейшие методики самооценки усталости				Выполнить функциональные	6	

	сти, утомления				пробы записать результат		
8	Обучение элементам игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота			Упражнения по ОФП
9	Обучение ударам по мячу, срединной, внутренней и внешней частью стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота			Выполнить комплекс упражнений №2
10	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток			закрепление техники изучаемых двигательных действий
11	Удары головой на месте и в прыжке	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота			Выучить правила соревнований
12	Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота			Упражнения по ОФП
13	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели			Упражнения по ОФП
	Самостоятельная работа № 4 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				Подготовить на выбор: конспект, сообщение, презентацию или реферат	6	
14	Упражнения с гантелями на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели			Сгибание разгибание рук в упоре лежа
15	Упражнения со штангой на спину, пресс и ноги	2	комплексное	штанга с блинами			Поднимание туловища
16	Упражнения с собственным весом тела	2	комплексное	спорт скамья			Упражнения на растяжение
17	Упражнения с отягощением	2	комплексное	штанга с блинами			Подготовка к зачёту
18	Контрольные тесты: Прыжки на скакалке, отжимания, пресс, подтягивания	2	Контрольное	перекладина; брусья			Выполнить комплекс упражнений №1

19	Тема 2.2 Баскетбол Обучение ловли и передачи мяча различными способами	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи			Упражнения по ОФП
	Самостоятельная работа № 4 Применение средств физической культуры для их направленной коррекции				Выполнить клиникоортоstaticескую пробу. Записать результат	6	
20	Обучение ведению мяча - дриблинг	2	Учебно-тренировочное	Мячи баскетбольные			Упражнения на растяжение
21	Обучение перехвату и накрыванию	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи			Серия приседаний
22	Обучение результативным броскам мяча в корзину (с места; в прыжке)	2	Учебно-тренировочное	планшет по технике исполнения			Броски в кольцо
23	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Модельное	Баскетбольные корзины и мячи			Подготовка к зачёту
24	Контрольный тест: бросок мяча в баскетбольную корзину	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи			Выполнить комплекс упражнений №1
ИТОГО		48				24	

2 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Количество часов (внеаудиторных)	Домашнее задание
1	Раздел 1. Теоретический Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	Лекция	Л. 4, с. 265-282			Л.4, с. 108-111 Составление и проведение комплексов гимнастики

	Самостоятельная работа № 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				Составить программу, заполнить таблицу	2	
2	Тема 2.6 Шахматы Основные правила шахмат	2	Учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат			Выучить правила игры
	Самостоятельная работа № 7 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.				Защита темы	6	
3	Изучение основ дебюта	2	Учебное	Компьютер, мультимедийный проектор			Подготовить сообщение
4	Изучение основ миттельшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций			Выучить правила игры
5	Изучение эндшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций			Выучить правила игры
6	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	Учебное	Магнитная доска для демонстраций			Найти информацию на chessrating.narod.ru
7	Шахматные упражнения и тесты	2	Учебное	Раздаточный материал			Выполнить упражнение
8	Тема 2.2 Волейбол Обучение деталям техники всех видов подач	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru мячи волейбольная сетка,			Упражнения на растяжение
	Самостоятельная работа №5 Простейшие методики самооценки усталости, утомления				Выполнить шестимомментную функциональную пробу	6	
9	Обучение ударам по мячу	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/			Индивидуальное по итогам урока
10	Общая физическая подготовка волейболиста	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки			Упражнения по ОФП

11	Обучение техники нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	свисток волейбольные мячи			Зарисовать схему площадки
12	Учебная игра по упрощённым правилам	2	модельное	турнирные таблицы.			Подготовка к зачёту
13	Контрольный тест: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольные мячи			Изучение правил игры по волейболу
14	Тема 2.5 Лыжная подготовка Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»
	Самостоятельная работа № 6 Катание на лыжах/коньках в свободное время				Прохождение дистанции до 5 км	5	
15	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях»
16	Обучение полу коньковому и коньковому ходу	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Изучение правил соревнований
17	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Выполнить комплекс упражнений №6
18	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Выполнить комплекс упражнений №6
19	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Выполнить комплекс упражнений №6
20	Тема 2.4 Гимнастика Опорные прыжки различными способами	2	Учебно-тренировочное	«конь, козёл», гимнастические маты			Упражнения по ОФП
	Самостоятельная работа № 5 Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся				Защита темы	6	

21	Лазание по канату и гимнастической стенке	2	Учебно-тренировочное	канат, маты, шведская стенка			Индивидуальное по итогам урока
22	Танцевально-силовой комплекс аэробики	2	Учебно-тренировочное	Музыкальный центр, скакалки			Индивидуальное по итогам урока
23	Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	Учебное	гимнастические маты			Упражнения на растяжение
24	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту			Подготовка к зачёту
25	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты			Индивидуальное по итогам урока
26	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели			Упражнения по ОФП
	Самостоятельная работа № 4 Применение средств физической культуры для их направленной коррекции				Выполнить клино-ортостатическую пробу. Записать результат	6	
27	Упражнения с отягощением	2	комплексное	штанга с блинами			Подготовка к зачёту
28	Упражнения с гантелями на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажеры гантели			Сгибание разгибание рук в упоре лежа
29	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Техника прыжков в длину с разбега	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер			Упражнения по ОФП
	Самостоятельная работа № 2 Самомассаж при физическом и умственном утомлении				Защита темы	4	
30	Обучение технике метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	Сектор для метания, граната			Индивидуальное по итогам урока
31	Контрольное тестирование: бег 100 м	2	Контрольное	секундомер			Серия приседаний

32	Техника бега на 400 м, метание гранаты.	2	Учебно-тренировочное	секундомер			Индивидуальное по итогам урока
33	Контрольное тестирование: бег 1000 м	2	Контрольное	секундомер			Упражнение «планка»
34	Контрольное тестирование: бег 3 км	2	Контрольное	секундомер			Подготовка к зачёту
35	Дифференцированный зачет	1	Контрольное				
ИТОГО		69				35	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «тренажерный зал» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт, стол.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
2. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
3. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
4. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>