

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Колледжа

И.В. Коньрева И.В. Коньрева
«24» 10 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»
по специальности среднего профессионального образования

15.02.16- «Технология машиностроения»

на базе основного общего образования

Форма обучения

очная

Комсомольск-на-Амуре, 2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», утверждённого Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 N 70034).


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 2 от «24» октября 2022г.

Заведующий кафедрой «Общеобразовательные дисциплины»

 Е.А. Малых

Автор рабочей программы:

 Е.А. Малых
« 24 » октября 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета.....	6
3. Тематическое планирование.....	.7
4. Условия реализации программы учебного предмета	13
5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СОО.01.12 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета СОО.01.06 «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технологического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 - «Технология машиностроения».

1.2. Учебный предмет СОО.01.06 «Физическая культура»

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии **общих компетенций**:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

- **Лр1**- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **Лр2** - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- **Лр3** - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- **Лр4** - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- **Лр5** - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- **Лр6** - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- **межпредметных:**
 - **Мр1** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
 - **Мр2** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - **Мр3** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- **предметных:**
 - **Пр1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - **Пр2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - **Пр3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - **Пр4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - **Пр5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
 - **Пр6** положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕТА «Физическая культура»

2.1. Объем учебного предмета «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	79
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	79
Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре ДФК 2 семестре дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни 5. Рациональное питание и профессия 6. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика 7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж 8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и ме-	2	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>

	тодами физического воспитания		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 4. Коррекция фигуры 5. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности		28	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Решение задач поддержки и укрепления здоровья. 2. Способствуем развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<i>Практические занятия</i>	18	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега спо-		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>

	собом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
	Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		
	<i>Практические занятия</i>	<i>10</i>	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
Раздел 3 Спортивные игры		47	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-4, Пр6</i>
	Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции		
	Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости.		
	<i>Практические занятия</i>	<i>12</i>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 3.2	Содержание учебного материала		

Волейбол	1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции 2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения 3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости		
	<i>Практические занятия</i>	14	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>
Тема 3.3 Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции 2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. 3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости		
	<i>Практические занятия</i>	21	

	Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой Техника и тактика игры. Правила игры.		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
		Всего:	79
Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре зачет во 2 семестре дифференцированный зачёт			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы предмета

Учебно-методический комплекс предмета (календарно-тематическое планирование, методические указания для обучающихся по проведению практических занятий, методические указания для обучающихся по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, контрольно-оценочные средства).

3.2 Материально-техническое обеспечение программы предмета

Реализация программы предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала; стрелкового тира (аудитория № 505 «Стрелковый тир») 3-й учебный корпус).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, теннисные мячи и ракетки, мячи для футбола, гимнастические палки, скакалки, маты, коврики, шведские стенки, теннисные столы, тренажеры, гири, гантели, штанги, нестандартное оборудование, плакаты, стенды, спортивно-технические нормативы.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика./ С.Ф.Бурухин.-М.: Юрайт, 2019. -174 с.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений./ Ф.И. Собянин.- М.: Феникс, 2020. – 221с.
3. Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / С.О. Филиппова, А.Е.Митин, В.П. Соломин - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 258 с.

Дополнительные источники

Гавроница ,Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза : учебно-метод. пособие / Г. А.Гавроница, Т. И.Чедова, К. В. Чедов.- . – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан, 2019.- 104 с

Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
3. <https://www.infosport.ru/>

4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Результаты обучения	Методы оценки
ЛР 01 ЛР 02 ЛР 03 ЛР 04 ЛР 05 ЛР 06 МР 01 МР 02 МР 03 ПР 01 ПР 02 ПР 03 ПР 04 ПР 05 ПР 06 ОК 04 ОК 08	Наблюдение Опрос практическое выполнение упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.