

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий
им. В.Г. Кубасова»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «Октябрьский
техникум строительных и сервисных
технологий им. В. Г. Кубасова»
Е. А. Фадеева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура
программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии
08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

2021 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Разработчик: Назарова Светлана Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Рецензенты: Гуськова Наталья Геннадьевна, заместитель директора по УР ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Рассмотрено и одобрено на заседании
ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»
Протокол заседания № 5 от 24.05.2021 г.
Председатель ПЦК _____ / Энно А.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4	
1.1. Область применения программы	4	
1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета	4	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4	
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	6	
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	7	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13	
3.1. Материально-техническое обеспечение	13	
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	13	
3.3. Организация образовательного процесса.....	14	
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса	14	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общеобразовательный цикл, обязательные учебные предметы.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета «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).

В результате освоения предмета обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках предмета

Код	Наименование общих компетенций
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общая учебная нагрузка (всего)	174
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	162
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета, который проводится за счет часов последнего занятия	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр 51 час (4 + 47)		
Введение	Содержание учебного материала	2	
	Теоретическое занятия: Изучение современного состояния физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	1
Тема 1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	28	
1.1. Бег на 100 м.	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	1
	Изучение техники бега на 100 м. по частям	2	2
	Изучение техники бега на 100 м. в целом	2	2
	Совершенствование техники бега на 100 м	1	2
	Бег на 100 м	1	3
	Контрольный норматив Бег на 100 м	1	3
1.2. Бег на 2000-3000м	Содержание учебного материала		

	Практические занятия	6	
	Изучение техники бега на дистанцию 2000-3000 м	2	2
	Совершенствование техники бега на 2000-3000 м	1	2
	Развитие выносливости	2	2
	Контрольный норматив	1	3
	Бег на 2000м (девочки), бег на 3000 м (мальчики)		
1.3. Прыжок в длину.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Изучение техники разбега, отталкивания и полета.	2	2
	Изучение техники приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги » в целом.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги ».	2	2
	Контрольный норматив Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега	2	3
1.4. Метание.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	Метание теннисного мяча	1	2
	Метание гранаты	1	2
	Контрольный норматив	2	3
	Метание гранаты 500гр (девушки) Метание гранаты 700гр (юноши)		
1.5. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	3	
	Контрольный норматив		3
	Эстафетный бег 4×200м (девушки) Эстафетный бег 4×400м (юноши)	2 1	
Тема 2. Гимнастика.	Содержание учебного материала		

	Теоретическое занятия: История развития спортивной гимнастики, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	
2.1. Кувырок.	Практические занятия	5	
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Изучение техники	1	1
	Изучение техники выполнения кувырка назад	2	2
	Совершенствование техники выполнения кувырков	2	2
2.2. Стойка на руках.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	5	2
	Изучение техники выполнения стойки на руках с опорой на стену	3	2
	Совершенствование техники выполнения стойки на руках с опорой на стену	2	2
2.3. Акробатика.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	
	Изучение комбинации на акробатике.	2	2
	Совершенствование комбинации на акробатике. Комбинация на акробатике.	3	2
	Контрольный норматив	2	3
	Зачет	1	2
2 семестр 72ч (4+68)			
Тема 3. Волейбол.	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятия: История развития спортивных игр, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	
3.1. Техника игры.	Практические занятия	14	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Изучение техники верхней	2	1

	передачи вперед		
	Изучение техники верхней боковой передачи и верхней передачи назад	2	2
	Совершенствование верхней передачи мяча вперед, назад, боковой	2	2
	Изучение техники нижней передачи вперед	2	2
	Изучение техники нижней передачи назад и нижней боковой передачи	2	2
	Совершенствование нижней передачи мяча вперед, назад, боковой	2	2
	Контрольные нормативы Передача мяча в парах	2	3
3.2. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	24	
	Двухсторонняя игра с заданием	2	2
	Изучение техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подач	3	2
	Совершенствование техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подач	2	2
	Контрольный норматив Выполнение передачи мяча на точность	2	3
	Двухсторонняя игра с заданием	1	2
	Изучение техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подач	3	2
	Совершенствование техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подач	2	2
	Изучение техники приема мяча снизу после подачи	3	2
	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи	2	2
	Учебная игра	2	2
	Совершенствование изученных элементов волейбола	2	2
Тема 4. Футбол.	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятия: История развития советского футбола. Знаменитые футболисты	2	
4.1. Техника игры.	Практические занятия	30	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Изучение техники передачи	7	1

	стопой, подъемом, носком.		
	Изучение техники боковой передачи, передачи мяча назад.	7	2
	Совершенствование передачи мяча, назад, боковой.	7	2
	Изучение техники нижней передачи вперед	6	2
	Контрольные нормативы	2	3
	Передача мяча в парах		
	Зачет	1	2
	2 курс 51 час (4 + 47)		
	Теоретическое занятия: История развития спортивных игр, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	
4.2. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	30	
	Двусторонняя игра с заданием	5	2
	Изучение техники выполнения при нападении, защите, передача мяча, подкаты.	5	2
	Совершенствование техники выполнения нападения, защиты.	5	2
	Контрольный норматив	4	3
	Выполнение передачи мяча на точность		
	Двусторонняя игра с заданием	3	2
	Учебная игра	3	2
	Совершенствование изученных элементов футбола	5	2
Тема5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятия: История развития атлетической гимнастики, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	

	Практические занятия:	17	
	Упражнения силового характера.	5	2
	Изучение техники выполнения нагрузки на избранные группы мышц.	5	2
	Круговой метод тренировки выполнения упражнений на тренажерах.	5	2
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	3
	Всего:	174	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинета социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами
- Спортивное оборудование:
 - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон
 - оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары)
 - оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы)
 - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания
 - оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке
- Для занятий лыжным спортом:
 - лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками
 - учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности
 - лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)
- Технические средства обучения:
 - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
 - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Железняк Ю.Д, Портнова М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2012.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. - Ростов на Дону: Феникс, 2012.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Флинта: Наука, 2009.
4. Физическая культура. - М.: Академия, 2012.

3.3. Организация образовательного процесса

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области физической культуры и спорта. При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Основные показатели оценки результата
Уметь:		
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	ОК 08	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		Наблюдение за выполнением практических заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;		Наблюдение за выполнением практических заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с		Наблюдение за выполнением практических заданий

использованием разнообразных способов передвижения;		
• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях
• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знать/понимать		
• влияние оздоровительных систем физического воспитания		Контроль устных ответов.

на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;		
• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;		Выполнение практических заданий
• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.		Выполнение практических заданий
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:		
• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;		выполнение комплекса упражнений,
• подготовки к		Выполнение комплекса

профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		упражнений
• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		Выполнение комплекса упражнений
• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		Выполнение комплекса упражнений