

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

/ Малеева М.А.

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура**

специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Черкесск 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования в пределах образовательной программы СПО) технологического профиля.

Организация - разработчик: СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Маркина Г.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Тунгия Л.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»


Малаканов Е.Н. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Озов А.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Шебзухов М.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

от « 4 » ав 2022 г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы  И.С. Леднева

Рекомендована методическим советом колледжа

от « 4 » ав 2022 г. протокол № 6

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» принадлежит к общим учебным предметам.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	126
Самостоятельная работа и индивидуальный проект	7
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	117
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация - другая форма контроля (1 семестр); дифференцированный зачет - (2 семестр)	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	
	2. Техника прыжка в длину с места.	
	Практическая работа	10
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2
	Практическое занятие №2. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2
	Практическое занятие №3. Обучение технике низкого старта. Бег 100 м.	1
	Практическое занятие №4. Обучение технике стартового разбега. Переменный бег 200м.	1
	Практическое занятие №5. Обучение технике финиширования. Бег 100 м.	1
	Практическое занятие №6. Обучение технике бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1
	Практическое занятие №7. Обучение технике прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2
Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на длинные дистанции.	
	Практическая работа	10
	Практическое занятие №8. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.	1
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.3	Содержание учебного материала	

Эстафетный бег	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	
	Практическая работа	6
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на средние дистанции.	
	Практическая работа	10
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2
	Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2
Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	Практическая работа	6
	Практическое занятие №24. Обучение технике перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2
	Практическое занятие №25. Правила игры. Учебная игра.	4
Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №26. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4
Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника бросков по кольцу.	
	Практическая работа	6
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	
	Практическая работа	8
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника приема и передачи мяча.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника подач мяча.	
	Практическая работа	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.4	Содержание учебного материала	

Нападающий удар. Блокирование.	1. Техника нападающего удара.	
	2. Техника блокирования.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	
	1. Тактические действия в нападении.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	
	1. Тактические действия в защите.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 4. Футбол.		
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	1. Техника перемещений футболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	Практическая работа	8
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	
	Практическая работа	3
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	3
	Самостоятельная работа обучающихся	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	
	1. Техника ударов по мячу.	
	Практическая работа	4

	Практическое занятие № 42.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие № 44.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	
	Практическая работа	12
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях,гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	2
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2
	Практическое занятие №47.Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости	
	Практическая работа	2
	Практическое занятие №49.Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2
	Самостоятельная работа обучающихся	7
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	2
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	3
	Индивидуальный проект	2
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2
	Всего	126

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебной предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт. Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Список основной литературы	
1	Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
2	Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностных: <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое</p>	<p>Текущий контроль – оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; оценивание индивидуальных творческих проектов. выполнение рефератов</p> <p>Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности; – 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 	<p>содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--

<p>межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в</p> <p>познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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;</p> <p>• предметных:</p> <p>– умение использовать разнообразные</p>		
--	--	--

<p>формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p> <p>Поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p>		
---	--	--