

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «___»_____2023г. № ___/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К. Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для профессии СПО
15.01.32 Оператор станков с программным управлением
РП.ОУП.12.15.01.32/07

Луховицы, 2023

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией общеобразовательного цикла и физической культуры

Протокол № ____ « ____ » _____ 2023 г.

Председатель ЦК _____ С.В.Завьялкина

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»

_____ О.Ю. Корнеева
« ____ » _____ 2023 г.

Составители – Котов Р.Н., руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»;
Глазкова Л.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	100
3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура».....	11
4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура».....	14

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана подцикл общие учебные предметы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты

Личностные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета физическая культура
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Метапредметные:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным

в себе;

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные:

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих общих компетенций ФГОС по специальности Производство и обслуживание авиационной техники:

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 необходимого уровня физической подготовленности

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбалльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебному предмету доводятся до сведения обучающихся в начале изучения предмета.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной предмета	78
В т.ч. в форме практической подготовки	
вт. ч.:	
Теоретическое обучение	Не предусмотрено
Лабораторные работы	Не предусмотрено
Практические занятия	76
Курсовая работа(проект)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Легкая атлетика.

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, с разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю). Кросс 2000м(д) 3000м(ю).

Тема 1.2. Спортивные игры. Баскетбол.

Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

Тема 1.3. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.

Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.

Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол.

Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Личностные результаты	
1	2	3		
Раздел 1.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	78	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	30		
	Практические занятия	30		
	1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	2			Техника бега на короткие дистанции.
	3			Техника бега на короткие дистанции.
	4			Техника бега на средние дистанции.
	5			Техника бега на длинные дистанции.
	6			Техника эстафетного бега.
	7			Техника метания гранаты на дальность.
	8		Техника прыжка в длину с разбега.	
9	Техника бега по пересеченной местности.			

	10	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	12	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	13	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	15	Совершенствование техники метания гранаты.		
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		16	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
	Практические занятия		16	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	2	Стойки и передвижения баскетболистов.		
	3	Техника ведения мяча.		
	4	Техника броска.		
	5	Техника броска мяча после ведения.		
	6	Совершенствование техники броска. Штрафной бросок.		
	7	Техника игры в нападении.		

	8	Техника игры в защите.		
Тема 1.3. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		10	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
	Практические занятия		10	
	1	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	2	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук, плеч.		
	3	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди, спины.		
	4	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног, живота.		
5	Стретчинг.			
Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала		20	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
	Практические занятия		20	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	2	Техника передвижений, основные стойки волейболистов.		
	3	Техника передачи мяча.		
	4	Техника приема мяча.		
	5	Сочетание приемов техники: прием-передача.		
	6	Техника нижней прямой, боковой подачи.		
7	Техника верхней прямой подачи.			

	8	Техника атакующего удара.		
	9	Тактические действия в волейболе.		
	10	Совершенствование техники верхней прямой подачи, элементов: прием-передача.		
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет			2	
Всего:			78	

4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура»

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2020. – 200с
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. - М.: Русское слово, 2020 г. – 176с
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021.- 160с.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021.- 493
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2021.- 258с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику <http://sportreferats.narod.ru/>– Дата доступа: 11.04.23.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.23.
3. Основы физической культуры. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm – Дата доступа: 11.04.23.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minsport.gov.ru – Дата доступа: 11.04.23.
5. Федеральный портал «Российское образование». www.edu.ru – Дата доступа: 11.04.23.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. www.olympic.ru – Дата доступа: 11.04.23.
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». www.goup32441.narod.ru – Дата доступа: 11.04.23.