

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 четырехбальная 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.