

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

_____ Д.Ф. Ахмерова

« 30 » августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОДБ.06 Физическая культура**
код, профессия **21.01.15 Электрослесарь подземный**
курс(ы) I-II № групп(ы) ЭП-20

Анжеро-Судженск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа ОДБ.06 Физическая культура является частью ППКРС. Программа разработана с учетом требований ФГОС СОО, ФГОС СПО профессии 21.01.15 Электрослесарь подземный

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по ППКРС.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОДБ.06 Физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования, предлагаемых профессиональной образовательной организацией.

1.3. Цель и задачи освоения дисциплины:

Содержание программы ОДБ.06 Физическая культура направлено на достижение **цели:** освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и решение следующих **задач:**

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- научить использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 295 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 199 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 86 часов;
- консультация 10 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание ОДБ.06 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО профессии 21.01.15 Электрослесарь подземный

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Результаты освоения ОДБ.06 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции по ФГОС СПО
Личностные:	
сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ОК 6, ОК 7
готовность к служению Отечеству, его защите	ОК 7
сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ОК 2, ОК 6
толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	ОК 6, ОК 3
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	ОК 6,
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	ОК 2, ОК 46
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	ОК 2, ОК 3, ОК 6
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей	ОК 3, ОК 6, ОК 7
Метапредметные:	
умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать	ОК 2, ОК 3, ОК 6

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК 6, ОК 3,
владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	ОК 2, ОК 6
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК 3, ОК 7
Предметные	
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);	ОК 2, ОК 6
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 2, ОК 3
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 2, ОК 3, ОК 6
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ОК 2, ОК 3, ОК 6,
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	295
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	199
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	193
Консультация	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Выполнение индивидуального проекта	6
1. Выполнение доклада «Здоровый образ жизни».	2
2. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц; Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	16
3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике в бытовых условиях.	12
4. Выполнение изученных элементов в спортивных играх: в баскетболе, в волейболе, в бадминтоне, в лыжных гонках.	13
5. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики.	12
6. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	10
7. Выполнение реферативной работы: Олимпийское движение; Олимпийские игры: история, традиции, символика, спортсмены; работа над конспектами по разделам программы.	6
8. Составление, подготовка и проведение комплекса общих развивающих упражнений.	9
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОДБ.06 «Физическая культура»*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
1 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика			26	
Тема 1.1. Основы знаний. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание материала			
	ТБ на занятиях физической культуры.		2	<i>OK2,OK3,OK6, OK7.</i>
	Практическая работа	Беговая подготовка, ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка. Упражнения на координацию движения. Гладкий бег по стадиону 2км. Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши. Разминочный бег 3х400м. Техника и тактика эстафетного бега. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	16	
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на выносливость, основные понятия л/а, правила соревнований по л/а, ТБ на занятиях физической культуры, упражнения на развитие физических качеств	8	
Раздел 2. Спортивные игры			81	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание материала			
	Практическая работа	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований. Техника передачи и приема мяча, дриблинга. Техника передачи и приема мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Эстафеты на совершенствование бросков в кольцо. Учебная игра баскетбол. Дыхательные упражнения на восстановление. Штрафной бросок. ОРУ, СБУ. Развитие мышц спины, груди, мышц плечевого пояса.	18	<i>OK2,OK3,OK6, OK7</i>
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие координации, дыхательные упражнения	10	
Тема 2.2. Футбол	Содержание материала			
	Практическая работа	ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований. Передвижение и расположение игроков. Передача и остановка мяча. Передача и прием мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг. Техника удара по воротам. Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление. Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам	24	<i>OK2,OK3,OK6, OK7</i>
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие координации, дыхательные упражнения	9	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание материала			

	Практическая работа	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении. Техника выполнения подачи мяча. Учебная игра волейбол. Передача с отскоком мяча от сетки. Передача, стоя спиной к сетке. Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование. Сдача контрольных нормативов: верхняя передача над собой в кругу, в стенку, нижний прием мяча в стенку	14	OK2,OK3,OK6,OK7
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие координации, дыхательные упражнения	6	
Раздел 3. Лыжная подготовка			31	
Тема 3.1. Лыжные гонки	Содержание материала			
	ТБ. Профилактика травм и обморожений.		2	OK2,OK3,OK6,OK7
	Практическая работа	Стойка лыжника. Элементы лыжного шага. Виды скольжения. Подъем елочкой и ступающим шагом. Торможение плугом, упором. Переменный двухшажный ход. Поворот в движении переступанием. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	22	
	Самостоятельная работа	Подготовка индивидуальных проектов, выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие координации, дыхательные упражнения	7	
Раздел 4. Гимнастика			18	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Содержание материала			
	Практическая работа	ТБ при занятиях ритмической гимнастикой. Терминология. Строевые приемы. ОРУ. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, с мячом. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Сдача контрольных нормативов: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	10	OK2,OK3,OK6,OK7
	Самостоятельная работа	Дыхательные упражнения, подготовка индивидуальных проектов, комплекс упражнений выполняемых на занятии	8	
	Консультация		4	
Всего за 1 курс			160	
2 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика			24	
Тема 1.1. Техника и тактика на средние и длинные дистанции, эстафетного бега.	Содержание материала			
	ТБ на занятиях физической культуры, легкой атлетики.		2	OK2,OK3,OK6,OK7.
	Практическая работа	Беговая подготовка, ОРУ, СБУ, техника высокого и низкого старта. Силовая подготовка. Упражнения на координацию движения. Кроссовая подготовка 2км-девушки, 3км-юноши. Бег 100 м, 500 м – девушки, 1000 м - юноши. Разминочный бег 3x400м. Техника и тактика эстафетного бега. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег девушки – 1000 м, юноши – 2000 м.	16	
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на выносливость, основные понятия л/а, правила соревнований по л/а, ТБ на занятиях физической культуры	6	
Раздел 2. Спортивные игры			67	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание материала			
	Практическая работа	ТБ при занятиях баскетболом. Правила соревнований. Техника дриблинга. Техника двух шагов. Техника передачи и приема мяча в движении. Учебная игра баскетбол.	14	OK2,OK3,OK6,OK7

		Дыхательные упражнения на восстановление. Штрафной бросок. Техника и тактика съема мяча, быстрого прорыва, позиционного нападения. ОРУ, СБУ. Комплекс упражнений для мышц спины, груди, мышц плечевого пояса. Сдача контрольных упражнений по баскетболу: Штрафной бросок, Передача и бросок мяча в движении.		
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие координации, дыхательные упражнения, подготовка докладов	6	
Тема 2.2. Футбол	Содержание материала			
	Практическая работа	ТБ при занятиях футболом. Правила соревнований. Передача и прием мяча в движении. Жонглирование мяча. Дриблинг. Техника удара по воротам. Розыгрыш стандартных ситуаций. Учебная игра футбол. Дыхательные упражнения на восстановление. Сдача контрольных нормативов: набивание мяча, дриблинг с ударом по воротам, штрафной удар.	18	OK2,OK3,OK6,OK7
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие скоростной выносливости, дыхательные упражнения.	8	
Тема 2.3. Волейбол	Содержание материала			
	Практическая работа	Техника передачи и приема мяча в движении. Техника выполнения подач мяча. Передача с отскоком мяча от сетки. Нападающий удар, одиночный блок и групповое блокирование. Защита и переход к атаке. Тактика игры в волейбол. Учебная игра волейбол. Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, нападающий прямой удар, блокирование мяча.	15	OK2,OK3,OK6,OK7
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, дыхательные упражнения	6	
Раздел 3. Лыжная подготовка			20	
Тема 3.1. Лыжные гонки	Содержание материала			
	Практическая работа	ТБ. Профилактика травм и обморожений. Подъем скользящим шагом. Торможение боковым соскальзыванием. Переменный двухшажный ход. Бесшажные ходы. Коньковый ход. Поворот на лыжах в движении. Распределение сил по дистанции. Лидирование. Обгон. Финиширование. Сдача контрольных нормативов: Прохождение дистанции 5 км – девушки, 8 км – юноши.	16	OK2,OK3,OK6,OK7
	Самостоятельная работа	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, комплекс упражнений выполняемых на занятии, упражнения на развитие координации, дыхательные упражнения	4	
Раздел 4. Гимнастика			12	
Тема 4.1. Аэробика	Содержание материала			
	Практическая работа	ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения. Силовая подготовка: подтягивание, держание угла в упоре, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Длинный кувырок вперед, стойки, переворот боком. Комбинация по акробатике. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, акробатическая комбинация. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, метание гранаты	10	OK2,OK3,OK6,OK7
	Самостоятельная работа	Дыхательные упражнения, комплекс упражнений выполняемых на занятии	2	
Индивидуальный проект Обучающийся имеет право выбора: выполнять индивидуальный проект по тематике данной дисциплины				

или иной общеобразовательной учебной дисциплины. Тематика индивидуальных проектов Исследование влияния физических упражнений на функциональное состояние организма человека. Изучение происхождения символов и атрибутов Олимпийских игр. Исследование развития физических качеств под воздействием самостоятельной работы по физической культуре. Изучение роли занятий спортом в формировании лидерских качеств у подростков. Изучение влияния занятий спортом на развитие выносливости. Исследование роли физкультминуток в повышении умственной работоспособности обучающихся. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся и их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Исследование спортивных традиций в семье и их влияния на физическое воспитание личности. Изучение взаимосвязи индивидуальных особенностей обучающихся и занятий определенным видом физической активности.		
Работа обучающегося над индивидуальным проектом 1. Планирование выполнения индивидуального проекта; 2. Определение задач индивидуального проекта; 3. Изучение литературных источников.	6	
Консультация	6	
	Всего за 2 курс	135
	Всего за 1 и 2 курс	Максимальная нагрузка-295. Аудиторная 199ч.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы ОДБ.06 Физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2.

4.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2021. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.