

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии (ям)
08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Составители: Мизева Ольга Евгеньевна, методист ГБПОУ «ПХТТ».

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, профессиональных стандартов по профессии и профиля профессионального образования.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии (ям) (протокол № 3 от 21.07.2015 г., регистрационный номер рецензии 372 от 23.07.2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Содержание программы может реализовываться в других образовательных организациях в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих любой профессии в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Паспорт программы учебного предмета	4
2	Структура и содержание учебного предмета	7
3	Условия реализации учебного предмета	13
4	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с учебным планом подготовки квалифицированных работников по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ, входящей в укрупненную группу 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура изучается с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл, является базовой.

Дисциплина способствует развитию общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	408
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	272
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематическое планирование учебного предмета

№	Содержание учебного материала	Количество часов	
Раздел 1. Легкая атлетика (42)			
1	Основы техники безопасности на уроках по л/а	2	Подобрать спортив. форму
2	Кроссовая подготовка	10	Бег 2000 м
3	Низкий старт, высокий старт, бег 100 м,	10	Изучить промежут.старт
4	Бег на средние дистанции 500-1000 м.	4	Передача эстаф.палочки
5	эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	6	Подбор разбега для прыж. В длину
6	прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	Подбор разбега для прыж. В высоту
7	прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	Имитация метания гранаты
Раздел 2. Лыжная подготовка (24)			
8	Основы техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	2	
9	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов (классический стиль)	6	Подбор лыж
10	Совершенствование попеременных лыжных ходов (классический стиль)	6	Подбор мазей
11	Совершенствование одновременных лыжных ходов (коньковый стиль)	4	Прохождение дист. 1 км
12	Совершенствование попеременных лыжных ходов (коньковый стиль)	6	Строевые приемы на лыжах
Раздел 3. Гимнастика (26)			
13	Основы техники безопасности на уроках по гимнастике	4	
14	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами.	4	ОРУ№1
15	Акробатика	6	ОРУ№2
16	Опорный прыжок через козла	6	Ору №5
17	Упражнения на брусьях	6	ОРУ №3
Раздел 4. Спортивные игры (88)			
	Баскетбол	30	
18	Ловля и передача мяча	6	История баскетбола
19	Ведение мяча	6	Передача мяча
20	Броски мяча с места, в движении, в прыжке, после ведения	4	Ведение мяча двумя руками
21	Технические элементы баскетбола, применяемые в защите и нападении	4	Броски мяча по кольцу
22	Тактическое взаимодействие при игре	4	Тактика защиты

	в защите		
23	Тактическое взаимодействие при игре в нападении	6	Тактика нападения
24	Волейбол	32	
25	Стойки, перемещения	4	Повторить стойки
26	Передача мяча сверху и снизу	4	Перемещения
27	Прием мяча сверху и снизу	4	Прием мяча от стенки
28	Подача мяча снизу, сбоку, сверху	6	20 подач мяча сбоку
29	Нападающий удар	6	Атака со второй линии
30	Блокирование	4	Одиночный блок
31	Тактическое взаимодействие в защите и нападении	4	Тактика нападения
	Футбол	26	
32	Правила игры. Техника безопасности игры	2	История футбола
33	Передача и прием мяча различными способами	6	Тактика игры
34	Ведение мяча различными способами	8	Жанглирование мячом
35	Удары по мячу различными способами	6	Ведение мяча
36	Зачет по футболу	2	Удары по мячу
Раздел 5. Атлетическая гимнастика (30)			
37	Комплексы упражнений с гантелями	5	Комплекс №1
38	Комплексы упражнений со штангой	6	Комплекс №2
39	Комплексы упражнений на тренажерах	6	Комплекс №3
40	Круговая тренировка с гантелями и штангой	6	Комплекс №4
41	Круговая тренировка на тренажерах	6	Комплекс №5
Раздел 6. Конькобежный спорт (24)			
42	Техника скольжения.	6	Способ постановки ноги
43	Техника бега по прямой.	4	Техника движений
44	Техника бега по виражу.	6	Имитация переступания
45	Техника торможения различными способами.	6	Имитация торможения
46	Зачет по конькам	2	
	Отработка навыков	62	
	Всего	272	
	Самостоятельная работа	136	
	ИТОГО	408	

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физичес кие способн ости	Контрольное упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл ивость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
• Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
• Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
• Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
• Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
• Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
3. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и тренажерного зала, зала спортивной борьбы.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастические маты, скамейки, стенка, перекладины.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры, штанги, гантели, гири, стойки, лавки.

Оборудование зала спортивной борьбы: маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ,

от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выбирать физические упражнения для развития профессионально значимых физических качеств; - регулировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности (состояния организма); - правильно выполнять физические упражнения и игровые приёмы; 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий, за действиями в процессе игры.</p> <p>Анализ записей в личном дневнике «здоровья».</p> <p>Наблюдение за поведением на уроке.</p> <p>Выполнение нормативных показателей.</p>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - о гигиене сна, труда и отдыха; - о влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма; - о развитие волевых и нравственных качеств, средствами предмета «Физическая подготовка»; - о основных правилах самоконтроля, правил самостоятельной тренировки двигательных способностей; - о двигательной активности и спортивной тренировке для поддержания высокой работоспособности; - о психологической роли профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей готовность учащихся к будущей профессии. 	<p>Тестирование</p> <p>Беседа</p>