Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура

по профессии 19.01.12 Переработчик скота и мяса

2020г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии естественнонаучных
дисциплин протокол №1 от «31» августа 2020 г.
Председатель МК
_____ Т.Л. Тюрикова

Утверждаю
Заместитель директора
_____ Л.И.Петрова

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 19.01.12 Переработчик скота и мяса

В соответствии с подпунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 23, ст. 2923; № 33, ст. 4386; № 37, ст. 4702; 2014, № 2, ст. 126; № 6, ст. 582; № 27, ст. 3776; 2015, № 26, ст. 3898; № 43, ст. 5976; 2016, № 2, ст. 325; № 8, ст. 1121; № 28, ст. 4741), пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377; 2014, № 38, ст. 5069; 2016, № 16, ст. 2230), а также в целях реализации пункта 3 комплекса мер, направленных на совершенствование системы среднего профессионального образования, на 2015-2020 годы, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 марта 2015 г, Примерной основной образовательной программой по специальности 260203.01 «Переработчик скота и мяса» (Зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 35.01.19 от 02.08.2013г)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Составитель:

Некрасов Д.С., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 9

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД .06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 19.01.12 «Переработчик скота и мяса».

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла и изучается на 1 курсе согласно учебному плану по профессии 19.01.12 «Переработчик скота и мяса»

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

Содержание рабочей программы ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств и двигательных способностей,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование национально – культурных ценностей и традиций,
- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

В результате освоения дисциплины выпускник на базовом уровне научится**:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
– практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
– выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию у студентов универсальных учебных действий (в соответствии с Программой развития УУД)

Код УУД	**Характеристика универсальных учебных действий**
	Личностные:
УУД. 01.	Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа, в том числе на примере истории национальных видов спорта и народных игр).
УУД. 02.	Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
УУД. 03.	Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
УУД. 04.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

УУД. 05.	Развитость положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
УУД.06.	Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
УУД. 07.	Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
УУД. 08.	Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
Регулятивные:	
УУД. 09.	самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
УУД. 10.	самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
УУД. 11.	соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
УУД. 12	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
УУД. 13.	осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
Познавательные:	
УУД. 14.	определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
УУД. 15.	создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
УУД. 16.	владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем
Коммуникативные:	
УУД. 17.	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
УУД. 18.	осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 248 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
- самостоятельной работы обучающегося (очное отделение) 77 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**248**
Обязательная учебная нагрузка	171
Объем программы	171
в том числе:	
теоретическое обучение	1
лабораторные работы	-
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося	77
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (1,2 семестр), дифференцированного зачёта (3 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Раздел 1. Введение в дисциплину		**1**	ОК 2 ОК 5 ОК 6 ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура в ПД	**Лекция 1.** Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Самостоятельная работа: Реферат на тему: « Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».		**4**	
Раздел 2. Легкая атлетика		**30**	ОК 4-6 ОК 8
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров.		
Самостоятельная работа: Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		**14**	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		**30**	ОК 4-6 ОК 8
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	**Лекция 2.** Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения силовых упражнений.		
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.		
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.		

	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		
Самостоятельная работа: Техники коррекции фигуры. Методики коррекции веса. Составление самостоятельной тренировки «Круговая тренировка на 5 - 6 станций».		**10**	
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	**30**	ОК 4-6 ОК 8
	Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		
Тема 4.3. Коньковый ход.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.		
	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.		
Тема 4.4. Способы перехода с хода на ход.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.		
Тема 4.5. Способы преодоления подъемов и спусков.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.		
Тема 4.6. Способы торможений	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.		
Самостоятельная работа: Видео «Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков». Реферат « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».		**6**	
Раздел 5. Волейбол		**20**	
Тема 5.1 Техника игры в защите и нападении	Инструктаж по технике безопасности. Технические приемы в защите. Технические приемы в нападении		ОК 4-5 ОК 7-8
Тема 5.2. Тактика игры в защите и нападении	Техника игры у сетки. Техника игры в «три касания».		

Самостоятельная работа: Индивидуальные занятия на тренажерах**.** Рефераты на темы: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		**15**	
Раздел 6. Баскетбол		**30**	ОК 4-5 ОК 7-8
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 6.2. Техника игры в защите и нападении	Инструктаж по технике безопасности. Технические приемы в нападении. Технические приемы в защите.		
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Тактика игры зоной.		
Самостоятельная работа: Презентация «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места». Совершенствование технических элементов баскетбола на учебной игре. Реферат «Стритбаскет. Правила игры».		**8**	
Раздел 7. Гимнастика с основами акробатики		**18**	ОК 4-5 ОК 7-8
Тема 7.1 Акробатика	Разучивание техники стойки на руках. Совершенствование техники кувырков. Разучивание подъема махом назад на параллельных брусьях. Совершенствование акробатических элементов в комбинации.		
Самостоятельная работа: Рефераты на темы: Методы профилактики профессиональных заболеваний. Спортограмма и профессиограмма. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		**10**	
Раздел 8. Настольный теннис			
Тема 8.1 Настольный теннис	Правила игры в настольный теннис. Техника подачи и приема мяча. Прием мяча с подкручиванием, нападающий удар, тактика нападения. Защитные действия, игра в защите. Одиночные и парные игры.	**12**	
Самостоятельная работа: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		**10**	
Всего:		**248**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытых спортивных площадок

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала:
Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.
Спортивный инвентарь:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
  гимнастические маты
- гимнастические коврики
  гимнастические палки
- набивные мячи
- скакалки
  мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- щиты баскетбольные с кольцом
  волейбольная сетка
- обручи,
- стол для тенниса
- комплект для настольного тенниса
- гиря
- ракетки для бадминтона
- гантели, штанга
- дартс
- шахматы
- тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372 (дата обращения: 09.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www. minstm. gov. Ru–(дата обращения 20.01.2017).

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.edu. Ru– (дата обращения 20.01.2017).

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.olympic. Ru– (дата обращения 20.01.2017).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Формы и методы оценки**
Знает		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы
Основы здорового образа жизни	Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Средства профилактики перенапряжения	Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности	Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК	Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Умеет		
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Определять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Фиксирует результаты тестов, систематическая корректирует физическую нагрузку по мере необходимости	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Планировать системы	Свободно владеет методикой	Наблюдение и экспертная

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	составления самостоятельных занятий	оценка практических занятий; сдачи нормативов
Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК	Выполняет упражнения технически правильно	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполняет нормативы в соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностями Выполняет упражнения, уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий; сдачи нормативов