

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Протокол № 6 от «27» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ: _____

директор ЧПОУ «МКСО»:

С.А. Кузьмина

« _____ » _____ 202_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля
38.02.04 Коммерция (по отраслям)
(заочная форма обучения)

Магнитогорск, 2022 г.

Разработчики:

1. Кравченко Анна Владимировна, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Техническая экспертиза рабочей программы учебного предмета **ОУП. 06 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Пояснительная записка	4
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
2. Содержание учебной дисциплины	10
3. Тематическое планирование	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** предназначена для изучения обязательной предметной области «Физическая культура, экономика и основы безопасности жизнедеятельности» в ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями:

- ФГОС среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.02. 2012 № 413, с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.)

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г., № 2/16-з);

- Примерной рабочей программы воспитания подготовки специалистов среднего звена по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**.

- Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259;

- Письма ФГАУ Федерального института развития образования от 25 мая 2017 года, протокол №3 «Об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

В ЧПОУ «МКСО» учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** является обязательным общим предметом из предметной области «Физическая культура, экономика и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования для специальности СПО социально-экономического профиля.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обеспечивает достижение студентами личностных, метапредметных и предметных результатов.

1.1. Личностные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура и в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

ЛР2) проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР7) осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.;

ЛР9) соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР10) заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

ЛР13) демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности;

1.2. Личностные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура в соответствии с программой воспитания специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Студент, освоивший учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** в соответствии с программой воспитания специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** должен быть:

ЛРв2) Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛРв7) Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

ЛРв9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛРв10) Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛРв13) Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

1.3. Метапредметные результаты освоения предмета ОУП.06 Физическая культура

Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

МР1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР3) 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;

МР4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МР9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1.4. Предметные результаты освоения учебного предмета ОУП.06 Физическая культура Предметные результаты освоения учебного предмета устанавливаются на базовом и уровнях.

Предметные результаты для учебных предмета **ОУП.06 Физическая культура** на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Требования к **предметным результатам** освоения физической культуры должны отражать:

ПР 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5) 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. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика.

Практические занятия:

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагиванием», «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Самостоятельная работа: выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Лыжная подготовка.

Практические занятия:

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа: выполнение упражнений лыжной подготовки, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Гимнастика.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Самостоятельная работа: выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений для развития физических качеств и с предметами.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Спортивные игры – волейбол.

Практические занятия:

Стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа: выполнение технических элементов волейбола, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка

выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Баскетбол.

Практические занятия:

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа: выполнение технических элементов баскетбола, упражнений для развития физических качеств.

Формы и методы текущего контроля учебных достижений:

Тестирование (входной контроль), оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся, сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины **ОУП.06. Физическая культура**, в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится в форме самостоятельного выполнения физических упражнений. В соответствии с планом учебного процесса предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

объем образовательной программы 234 час, в том числе:

нагрузка во взаимодействии с преподавателем 2 часов;

самостоятельной работы обучающегося 232 часа.

Объем образовательной программы учебной дисциплины	234
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	232
Промежуточная аттестация:	
- дифференцированный зачет	

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений; умение технически грамотно выполнять прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту различными способами; освоение техники метания гранаты и толкания ядра; сдача контрольных нормативов.
Лыжная подготовка.	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
Гимнастика.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
Волейбол.	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по игровому виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Баскетбол.	
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещение, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенки гимнастические; перекладина универсальная навесная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья разновысокие и параллельные, бревно, конь, конь с ручками, козел), маты гимнастические, канат для лазания и перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные и резиновые, мячи для метания, гантели,
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, секундомеры, кольца и щиты баскетбольные, сетки и мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны и мячи волейбольные.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, ворота футбольные, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, барьеры для бега, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, ядра, диски, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, сектор для прыжков в длину.

Рекомендуемая литература для обучающихся:

- основная литература:

1) Литература для учителя

Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

В.Ю. Микрюков Основы безопасности жизнедеятельности- Москва: КИНОРУС, 2020

2) Литература для обучающихся

Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

3) Дополнительная литература для учителя

Безопасность на дорогах и на транспорте / М. В. Иашвили, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.

Гражданская защита: энциклопедический словарь С. К. Шойгу. — М.: ДЭКС-ПРЕСС.

Кисляков П. А., Петров С. В., Филанковский В. В. Социальная безопасность личности, общества, государства: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
Криминальные опасности и защита от них: учебное пособие / Г. Г. Гумеров, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.

Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Эксмо.

Опасности техногенного характера и защита от них: учебное пособие / С. В. Петров, И. В. Омельченко, В. А. Макашѐв. — Новосибирск: АРТА.

Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие / А. Д. Корощенко, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов / А. А. Волокитин, Н. Н. Грачев, В. А. Жильцов и др. — М.: Дрофа.

Петров С. В., Кисляков П. А. Информационная безопасность: учебное пособие. — М.: Русский журнал.

Селиванов И. П., Конорева И. А. Локальные конфликты в XX веке: геополитика, дипломатия, войны. 10—11 классы: учебное пособие. — М.: Дрофа.

Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, экологические, педагогические и специальные термины, определения, понятия) / под ред. проф. Г. Я. Рябина

4) Дополнительная литература для обучающихся

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при террористических актах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Харьков Н. Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Иашвили М. В., Петров С. В. Безопасность на дорогах и на транспорте: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

Хромов Н. И. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Петров С. В., Быструшкин С. К. Прикладная физическая подготовка и основы само-обороны: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

Вольхин С. Н., Ляшко В. Г., Снегирев А. В., Щербаков В. А. Основы защиты от терроризма: учебное пособие. — М.: Дрофа.

Петров С. В., Петрова А. С. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

5) Электронные средства обучения, ЦОР, медиаресурсы и т.п.

<http://edu.gov.ru> — официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

<http://minobrnauki.gov.ru> — Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.

<http://mil.ru> — официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации.

www.mchs.gov.ru — официальный сайт МЧС России. <http://fcior.edu.ru/> — сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.garant.ru> — информационно-правовой портал «ГАРАНТ».

<http://rosuchebnik.ru> — корпорация «Российский учебник».

<http://www.ruor.org> — сайт Российского союза спасателей. <http://www.school-obz.org> — сайт журнала МЧС России

«Основы безопасности жизнедеятельности».

<http://school-collection.edu.ru> — Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://rosolymp.ru> — информационный портал Всероссийской олимпиады школьников.