

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«БЕЛОЯРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 3 от «12» марта 2019 г.
Руководитель МО Багаутдинова Э.Ф.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 25.04.2019 № 96

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих и программе подготовки специалистов среднего звена.

Организация-разработчик:

Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Белоярский политехнический колледж»

Разработчик:

Гирс Алексей Николаевич, преподаватель физической культуры

Внутренние эксперты:

Макарова Т.Н. заместитель директора по НМР

Боцвинова Е.А. председатель ПЦК общеобразовательных предметов

Программа рекомендована к внедрению Методическим Советом БУ СПО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Белоярского профессионального колледжа»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы:

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям программ подготовки квалифицированных рабочих и служащих .

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программ подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающихся 48 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 26 часов (2 часа в неделю);

- самостоятельной работы обучающихся 22 часов (2 часа в неделю).

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26
в том числе:	
практические занятия	26
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
в том числе:	
индивидуальное проектное задание	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Основной развивающий курс			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		16	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Практические занятия:		2-3
	Комплекс упражнений на развитие координации движений	2	
	Комплекс ОРУ, направленный на укрепление мышц спины, ног и рук	2	
	Проведение простейших приемов релаксации, контроль ЧСС во время занятий, регулирование физических нагрузок, опираясь на индивидуальные особенности физической подготовки студентов	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	1	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений 3. Ведение дневника самонаблюдения 4. Выполнение простейших приемов точечного массажа 5. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах, ушибах, вывихах, переломах	6	3
Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		20	

Тема 2.1. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала: Настольный теннис: Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	4	2-3
---------------------------	--	---	-----

	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или спортивным играм. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий 	6	3

Тема 2.2. Легкая атлетика	<p>Практические занятия:</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или спортивным играм.</p>		1
	<p>Теоретические сведения:</p> <p>Инструктаж по «Инструкции по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике» ИОТ – 16003 – 2015.</p> <p>Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий легкой атлетикой для будущей трудовой деятельности.</p>	1	
	<p>Практические занятия:</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники метания мяча на дальность, в цель</p>	1	2-3
	Совершенствование техники низкого старта	1	
	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	
Совершенствование техники бега по пересечённой местности	1		

	Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий 2. Занятия в секциях по выбранному виду спорта	4	3
Раздел 3. Профильная физическая культура		12	
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости продуктивной подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики профессиональной деятельности по профессии «Повар, кондитер». Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	6	1
	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных качеств (силы рук, спины, ног, координации движений, ловкости, связанных с профессиональной деятельностью) 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	6	3
	Дифференцированный зачёт. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление	2	3

	здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	<i>Всего часов:</i>	48	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

3.1.1. Перечень учебно-практического оборудования для занятий физической культуры

Легкая атлетика		
1	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
2	Эстафетные палочки	
3	Флажки разметочные на опоре	
4	Лента финишная	
5	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
6	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
7	Номера нагрудные	
Спортивные игры		
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
3	Мячи баскетбольные	
4	Сетка для переноса и хранения мячей	
5	Жилетки игровые с номерами	
6	Стойки волейбольные универсальные	
7	Сетка волейбольная	
8	Мячи волейбольные	
9	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	
10	Номера нагрудные	
11	Компрессор для накачивания мячей	
Измерительные приборы		
1	Пульсометр	
2	Шагомер электронный	
3	Комплект динамометров ручных	
4	Динамометр становой	
5	Ступенька универсальная (для степ-теста)	
6	Тонометр автоматический	
7	Весы медицинские с ростометром	
Средства доврачебной помощи		
1	Аптечка медицинская	
Дополнительный инвентарь		
1	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
Спортивный зал		
1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек,
2	Спортивный зал гимнастический	

		туалетами для мальчиков и девочек
3	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
4	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Стадион (площадка)		
1	Легкоатлетическая дорожка	
2	Сектор для прыжков в длину	
3	Сектор для прыжков в высоту	
4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
5	Площадка игровая баскетбольная	
6	Площадка игровая волейбольная	
7	Гимнастический городок	
8	Полоса препятствий	
9	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
10	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
5. Елизарова, Е.М. Физическая культура 10-11 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
6. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования. - М.: Советский спорт, 2014. - 271 с.
7. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Дополнительные источники:

1. Инструкции по охране труда и техники безопасности для преподавателей физической культуры и обучающихся при проведении занятий по физкультуре:
 - 1.1. «Инструкция по охране труда для преподавателя физической культуры» ИОТ – 16001 – 2015;
 - 1.2. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике» ИОТ – 16002 – 2015;
 - 1.3. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике» ИОТ – 16003 – 2015;
 - 1.4. «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий на лыжах» ИОТ – 16004 – 2015;
 - 1.5. «Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных соревнований» ИОТ – 16006 – 2015;
 - 1.6. «Инструкция по технике безопасности при тренировке в тренажерном и спортивном залах» ИОТ – 16007 – 2015;
 - 1.7. «Инструкция по технике безопасности при занятиях подвижными играми (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол и др.)» ИОТ – 16008 – 2015

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающихся по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» осуществляется преподавателем следующими методами **текущего контроля**: практических зачетов, письменного тестирования и устного опроса.

Форма промежуточной аттестации проводится в виде дифференцированного зачета в конце изучения курса, что соответствует учебному плану.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов прыжков в длину; занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка уровня развития физических</p>

	<p>качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ШФП разрабатываются применительно к группам по профессии «Повар, кондитер»</p>
--	---