

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	ОП 05	Физическая культура
	индекс дисциплины	название дисциплины
по профессиональному модулю		
	индекс ПМ	название ПМ
по междисциплинарному курсу		
	индекс МДК	название МДК
специальность	15.01.31	Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики
	код специальности	название специальности

Рабочая программа учебной дисциплины (профессионального модуля, междисциплинарного курса) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО):

15.01.31

код специальности

Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

название специальности

15.00.00

код укрупненной группы специальности

Машиностроение

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик(и):

преподаватель

Шеменова М.А.

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

РАССМОТРЕНО

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК

Н.М. Чемякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

С.В. Сак

01.09.2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и вместе с учебными дисциплинами цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	64
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	64
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Основные понятия здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий		
Тема 2.1. Спринтерский бег.	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники спринтерского бега: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.		
	Самостоятельная работа. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.		
Тема 2.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники прыжка в длину: с разбега способом "согнув ноги", с места.		
	Самостоятельная работа. Выполнить прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку.		
Тема 3.1. Техника приема и передач мяча.	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники приема и передач мяча: сверху (снизу) двумя руками.		
	Самостоятельная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа в спортивной секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале.		
Тема 3.2. Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		
	Самостоятельная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа в спортивной секции по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале.		
Тема 4.1. Входной контроль	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Общефизическая подготовка.		
	Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение кружков и секций.		
Тема 5.1. Методика самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Общефизическая подготовка. Зачетное занятие.		
	Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение кружков и секций.		
Тема 6.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Основные элементы тактики в лыжных гонках. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок.		

	2. Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные. Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции по "Тропе здоровья" (до 30 км.).		
Тема 7.1. Техника передвижений	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники передвижений. Самостоятельная работа. Выполнить специальные упражнения по технике перемещений, для развития координационных способностей.		
Тема 7.2. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники ведения мяча. Самостоятельная работа. Занятия в спортивной секции по баскетболу.		
Тема 8.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельная работа. Изучить и повторить средства физической культуры в регулировании работоспособности. Посещение секций. Вести здоровый образ жизни.		
Тема 9.1. Спринтерский бег	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники спринтерского бега. Самостоятельная работа. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		
Тема 9.2. Длительный бег	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости. Самостоятельная работа. Выполнение длительного бега до 25 мин. на развитие выносливости, кросс, бег с препятствиями.		
Тема 10.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование строевых упражнений. Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики, комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.		
Тема 10.2. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Освоение и совершенствование висов, упоров. Самостоятельная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале.		
Тема 11.1. Методика самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	3	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Общефизическая подготовка. Дифференцированный зачет. Самостоятельная работа. Вести здоровый образ жизни, составить дневники самоконтроля, комплексы упражнений утренней, производственной гимнастики.		
Тема 12.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Обучение методике выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики. Самостоятельная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале по развитию и тренировке физических качеств.		
Тема 12.2. Техника выполнения	Содержание учебного материала	4	ОК 01 – ОК 04,
	1. Совершенствование техники упражнений для развития силовых качеств.		

упражнений силовой направленности	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале по развитию и тренировке силовых качеств.		ОК 06 – ОК 08.
Тема 13.1. Техника передвижений	Содержание учебного материала	4	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Совершенствование техники передвижений.		
	Самостоятельная работа. Выполнить специальные упражнения по технике перемещений, для развития координационных способностей.		
Тема 13.2. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Содержание учебного материала	4	ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.
	1. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа. Выполнение игровых действий. Принять участие в соревнованиях. Уметь организовать и провести соревнования.		
Промежуточная аттестация			
Всего		64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть созданы условия, обеспечивающие проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом, включая оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Стадион с расположенными:

- стойками для прыжков в высоту, перекладиной для прыжков в высоту, зоной приземления для прыжков в высоту, решеткой для места приземления, указателем расстояний для тройного прыжка, бруском отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турником уличным, брусьями уличными, рукоходом уличным, полосой препятствий, воротами футбольными, сетками для футбольных ворот, мячами футбольными, сетками для переноса мячей, колодками стартовыми, барьерами для бега, стартовыми флажки или стартовым пистолетом, флажками красными и белыми, палочками эстафетными, гранатами учебными Ф-1, кругом для метания ядра, упором для ног, для метания ядра, ядрами, указателями дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55м, нагрудными номерами, тумбами "Старт—Финиш", "Поворот", рулеткой металлической, мерным шнуром, секундомером.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1.2.1. Печатные издания¹

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г. В. Барчуковой.-М., 2015.
3. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр "Академия", 2016.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2016.
5. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов "Физическое воспитание" - М; Просвещение, 2015г.

¹За образовательной организацией сохраняется право выбора учебных изданий из приведенного списка

6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО
7. Новаковский С.В. (отв. ред.). Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Электронные издания (электронные ресурсы)

www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях.</p> <p>Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка "3" - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению</p>	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях.</p> <p>Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка "3" - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению</p>	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

