

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Е.Н. Индерейкина

«08» 03 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОП. 05 Физическая культура

по профессии квалифицированных рабочих и служащих:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 20 декабря 2016 года, регистрационный № 44800 и примерной основной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

Разработчик:

Какуркина В.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

Внутренняя техническая экспертиза

Индерейкина Е.Н. – зам. директора по УР
Никишина С.Ю. – методист

Внутренняя содержательная экспертиза

Индерейкина Е.Н. – зам. директора по УР
Артеменкова Е.А. – руководитель ПЦК

Внешняя содержательная и техническая экспертиза

Главный инженер ООО «АльянсАвтоГрупп-Урал» - Приходько Д.Н.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии специальных дисциплин и практического обучения

Протокол № 1 от 31.08.2020г

Руководитель ПЦК  Артеменкова Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.04 Физическая культура»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности;

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	29
консультации	3
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета дифференцированного зачета	

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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		5	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	1.Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	Содержание учебного материала	1	
	2Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков	1	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	3.Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	1	
	Содержание учебного материала	1	
	4.Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Компоненты здорового образа жизни.	1	
Тема 2. Лёгкая атлетика.	Практические занятия	8	
	Практическое занятие №1 Бег 100 м, 200 м	1	
	Практическое занятие №2 Эстафетный бег 4x100 м	1	
	Практическое занятие №3 Эстафетный бег 4x400 м	1	
	Практическое занятие №4 Прыжки в длину с разбега«согнув ноги»	1	
	Практическое занятие № 5Метание гранаты на дальность	1	
	Практическое занятие № 6 Бег 1000 м	1	
	Практическое занятие №7Челночный бег 5x10 м	1	
	Практическое занятие № 8 Бег 3000 м	1	
	Консультации	1	
	<i>Специальные упражнения для легкоатлета</i>	<i>1</i>	
Тема 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия	6	ОК 08
	Практическое занятие № 9 Упражнения на снарядах	1	
	Практическое занятие №10 Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	

	Практическое занятие №11 Прыжки с гимнастической скакалкой за 30 сек	1	
	Практическое занятие №12 Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	Практическое занятие № 13 Развитие гибкости	1	
	Практическое занятие № 14 Прыжки с гимнастической скакалкой за 1 мин	1	
	Консультации	1	
	<i>Упражнения на ловкость</i>	1	
Тема 4 Футбол	Практические занятия	6	
	Практическое занятие № 15 Передачи мяча в парах. Остановка катящегося мяча.	1	
	Практическое занятие № 16 Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	1	
	Практическое занятие № 17 Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	
	Практическое занятие № 18 Передача мяча в тройках или четверках, двигаясь по кругу	1	
	Практическое занятие № 19 Удары серединой подъема по катящемуся навстречу мячу и по уходящему мячу	1	
	Практическое занятие № 20 Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение нормативов ГТО- бег 100 м	1	
Тема 5 ППФП	Техника бега на длинные дистанции	1	
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 21 Подтягивание на перекладине	1	
	Практическое занятие № 22 Прыжки через скакалку за 30 сек	1	
	Практическое занятие № 23 Челночный бег 3x10 м	1	
	Практическое занятие № 24 Прыжки в длину с места	1	
	Практическое занятие № 25 Прыжки через скакалку за 1 мин	1	
	Практическое занятие № 26 Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	
	Практическое занятие № 27 Упражнения на шведской стенке	1	
	Практическое занятие № 28 Челночный бег 10x10 м	1	
	Консультации	1	
	<i>Упражнения на гибкость</i>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	
Дифференцированный зачет		1	
Всего:		40	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

I.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2016.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>усвоенные знания:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; <p>поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	Оценка результатов выполнения практических заданий
<p>освоенные умения:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры 	Тестирование

	<p>и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико- гигиенических средствах восстановления организма</p>	
--	--	--