

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Галицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОП.05 Физическая культура*

2020 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «ФИРО») в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21.07.2015г.).

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ПК 3.3. Соблюдать инструкции и правила охраны труда.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	50
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы и практические занятия	42
курсовая работа (проект)	0
контрольная работа	0
самостоятельная работа	4
<b>Итоговая аттестация</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Введение</b>	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	OK 04 OK 06 OK 08.
<b>Тема 1. 8ч. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие укрепления опорно-двигательного аппарата»	2	
	3. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
	4. Практическое занятие «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками»	2	
	5. Практические занятия «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками»	2	
<b>Тема 2. 10ч. Основы здорового образа жизни</b>	6. Практическое занятие «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2	OK 04 OK 06 OK 08.
	7. Практическое занятие «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	8. Практическое занятие «Упражнения на развитие силовых качеств»	2	
	9. Практическое занятие «Упражнения на развитие гибкости»	2	
	10. Практическое занятие «Упражнения на развитие координации движения»	2	
	<b>Самостоятельная подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика)</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	11. Практическое занятие «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	OK 04 OK 06 OK 08.
	12. Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	13. Практическое занятие «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	14. Практическое занятие «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	15. Практическое занятие Спортивные игры: волейбол, баскетбол.	2	
	16. Практическое занятие «Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	17. Практическое занятие «Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие частоты движений»		
	<b>Самостоятельная подготовка (атлетическая гимнастика)</b>	<b>2</b>	

<b>Тема 4</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>8ч</b>	18. Практическое занятие Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	19. Практическое занятие Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	20. Практическое занятие Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	21. Практическое занятие Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
<b>Тема 7 Спортивные подвижные игры</b>	22. Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
<b>Курсовой проект (работа)</b> <i>(не предусмотрен учебным планом)</i>		-	
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</b>		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
<b>Всего:</b>		50	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

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

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр

- технические средства обучения

-методическая разработка комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.

-методическая разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий:

1.Задания по самостоятельному выполнению комплекса гимнастических упражнений.

2.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге.



- 3.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.
  - 4.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой избранного вида метания.
  - 5.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой игры в баскетбол.
  - 6.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития специальной ловкости.
  - 7.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития меткости.
  - 8.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания быстроты перемещения.
  - 9.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания выносливости.
  - 10.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания ловкости.
  - 11.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.
  - 12.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата верхних конечностей.
  - 13.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.
  - 14.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования вестибулярного аппарата.
  - 15.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата шеи.
- комплекс упражнений физкультурминутки.
  - комплекс упражнений для развития координационных способностей.
  - карточки задания по темам: «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол», «Лыжная подготовка», «Средства и задачи ППФП по профессиям», «Средства закаливания», «Олимпийские игры».
  - тестовые вопросы и задания:
- 1.Опорно-двигательная система.
  - 2.Мышцы и ткани.
  - 3.Нервная система.
  - 4.Дыхательная система.
  - 5.Контроль и самоконтроль.
  - 6.Обмен веществ.
  - 7.Белки и гормоны.
  - 8.Углеводы, жиры и витамины.
  - 9.Личная гигиена.
  - 10.Закаливание.
  11. Травмы и оказание первой помощи.
  12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
- технические средства обучения: ноутбук.

### **3.2. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2017

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

- 1.Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

#### **3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)**

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки дифференцированного зачета</b></p> <p><i>Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:</i></p> <p><u>Оценка 5(отлично):</u> 100-90% правильных ответов</p> <p><u>Оценка 4(хорошо):</u> 89-80%% правильных ответов</p> <p><u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> 79-70 %% правильных ответов</p> <p><u>Оценка 2 (неудовлетворительно):</u> менее 69 % правильных ответов</p>	<p>Оценка результата дифференцированного зачета.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки результатов практической работы</b></p> <p><u>Оценка 5(отлично):</u> Студент выполнил упражнения полностью.</p> <p><u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности.</p> <p><u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения</p> <p><u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся не выполнил норматив.</p> <p><b>Критерии оценки дифференцированного зачета</b></p> <p><i>Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:</i></p>	<p>Оценка результата практической работы</p> <p>Оценка результата дифференцированного зачета.</p>

	<u>Оценка 5(отлично):</u> 100-90% правильных ответов <u>Оценка 4(хорошо):</u> 89-80%% правильных ответов <u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> 79-70 %%% правильных ответов <u>Оценка 2 (неудовлетворительно):</u> менее 69 % правильных ответов	
--	--	--

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.). В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.