

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 01 Физическая культура

Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификация: слесарь по ремонту автомобилей, водитель автомобиля

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения - 2 года 10 месяцев

Орёл, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессиям: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Разработчик: Цуканов О.Е. – руководитель физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  Кузнецова Н.В.

Рабочая программа утверждена на заседании НМС БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель НМС  Дудинова В.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

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

ФК01

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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - 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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы 69 часов

учебная нагрузка обучающегося 69 часов.

из них самостоятельной работы обучающегося 29 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	69
Учебная нагрузка обучающегося	69
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	69
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	29
в том числе:	
разработка комплексов физических упражнений на развитие физических качеств	14
практическое проведение комплексов физических упражнений на развитие физических качеств	15
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		15	
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала	7	2
	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Кроссовый бег; бег на средние дистанции; бег на короткие дистанции; бег «с хода» на 20-40 м. Переменный бег; повторный бег. Бег по повороту. Развитие быстроты, выносливости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: бег 100м., бег 1000м., бег 2000-3000м.	1	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала	6	2
	Техника выполнения прыжка в длину, в высоту. Правила соревнований по прыжкам. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы». Подбор индивидуального разбега. Прыжки с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подбор индивидуального разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту.	1	

Раздел 2 Общая физическая подготовка		29	
Тема 2.1 Разработка комплексов физических упражнений на развитие физических качеств	Разработка комплексов физических упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты (по выбору)	14	2
Тема 2.2 Реализация комплексов физических упражнений на развитие физических качеств	Практическое проведение разработанного комплекса с группой студентов	15	
Раздел 3 Спортивные игры		24	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	2
	Использование технических приемов при игре в защите и нападении. Правила игры. Техника безопасности		
	Практические занятия: Перемещение и стойки: бег с максимальной скоростью от 5 до 30 м. различными способами (лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком вперед). Приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча двумя руками сверху. Передача мяча в стену на месте, изменяя высоту касания мяча и расстояния до стены. Ведение мяча: с изменением высоты отскока, скорости, направления; ведение с сопротивлением защитника; ведение без зрительного анализатора. Броски мяча в корзину: бросок двумя руками от груди (девушки); бросок одной рукой от плеча (юноши). Броски в движении после ведения и передачи. Тактика нападения и защиты (командные и индивидуальные действия). Взаимодействия игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.		

	Контрольные тесты: ведение мяча - упражнение «восьмерка»; штрафные броски по кольцу; броски по кольцу в движении (одной рукой сверху); передача мяча в стену за 30 сек.	1	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	10	2
	Основы техники игры в волейбол, индивидуальные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности		
	Практические занятия: Нападающий удар: прямой нападающий удар по ходу, по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тактика нападения и защиты (командные и индивидуальные действия). Учебная игра. Развитие ловкости, координации.		
	Контрольные тесты: подача мяча; передача мяча (сверху, снизу, над собой); прямой нападающий удар; одиночное блокирование.	1	
Зачет	Челночный бег 5х20 м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не фиксируются). Прыжок в длину с места.	1	
Дифференцированный зачет	Юноши: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 1000м. Подтягивание из виса на перекладине. Девушки: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
	Всего:	69	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного и тренажерного залов; спортивной площадки для занятий легкой атлетикой, площадки для занятий лыжной подготовкой.

Оборудование:

гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические брусья, перекладина;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

кольца баскетбольные;

ворота футбольные;

сетка волейбольная;

оборудование для легкой атлетики: теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки,

лыжный инвентарь;

тренажеры, гири, штанги;

секундомеры, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основная учебная литература:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 10-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2017. – 176 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2018. – 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721> (дата обращения: 12.09.2020г.)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 12.09.2020г.)
3. Муллер, А. Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.09.2020г.)

Информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. Единое окно <http://window.edu.ru/catalog>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Умения</p> <p>использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Знания</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.

<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>		
--	--	--