

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физическая культура

**Профессии 19727 Штукатур,
18511 Слесарь по ремонту автомобилей**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по программе 19727 Штукатур, 18511 Слесарь по ремонту автомобилей, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 года № 291; на основании примерной рабочей программы учебной дисциплины, утвержденной разработанной ИРПО от 30 ноября 2022 г.

Разработчик:

Сухарев Иван Викторович – преподаватель высшей категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 11 от «22» нояб 2023г.
Председатель ЦК [подпись] /Белевская Н.В./

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО
«Ишимский многопрофильный техникум»
[подпись] /Н.В. Осипенко/
«22» нояб 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины может быть использована для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебная дисциплина способствует формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов;

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	164
теоретические занятия	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	ОК
1	2		3	
Раздел 1.	Легкая атлетика		28	
Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала		2	ОК.1-ОК.6
	1.1.1	Инструктаж по технике безопасности		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1.2.1.	Бег 100м.	4	ОК.1-ОК.6
	1.2.2.	Челночный бег	4	
Тема 1.3. Кроссовый и эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	1.3.1	Бег 500м, 1000м	4	ОК.1-ОК.6
	1.3.2	Эстафетный бег	2	
Тема 1.4. Силовая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.4.1	Подтягивание	2	ОК.1-ОК.6
	1.4.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала			
	1.5.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления	2	ОК.1-ОК.6
	1.5.2	Прыжок в длину с места	2	
Тема 1.6. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала			
	1.6.1	Прыжки через скакалку	2	ОК.1-ОК.6
	1.6.2	Преодоление полосы препятствий	2	
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика		40	
Тема 2.1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий	Содержание учебного материала			
	2.1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастики.	2	ОК.1-ОК.6
	2.1.2.	Планирование индивидуальной нагрузки.	2	
Тема 2.2 Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала			
	2.2.1	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимание, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	4	ОК.1-ОК.6
	2.2.2	Статические упражнения	4	
Тема 2.3 Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала			
	2.3.1	Подъем гири 16 кг. По длинному и короткому циклу	6	
	2.3.2	Жим штанги лежа	6	
Тема 2.4	Содержание учебного материала			

Комплексное развитие мышц	2.4.1	Упражнения для брюшного пресса	4	ОК.1-ОК.6
	2.4.2	Упражнение на гибкость, растяжка	4	
	2.4.3	Упражнения на беговой дорожке	4	
Тема 2.5 Обработка контрольных нормативов	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	2.5.1	Подтягивание	2	
	2.5.2	Отжимание	2	
Раздел 3.	Волейбол		44	
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	3.1.1	Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизических качеств	2	
	3.1.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	
Тема 3.2 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	3.2.1	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	2	
	3.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны	4	
	3.2.3	Верхняя, нижняя, прямая подачи	2	
	3.2.4	Нападающий удар	4	
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	3.3.1	Приём мяча после подачи	2	
	3.3.2	Блокирование	4	
	3.3.3	Защита «углом вперед»	4	
	3.3.4	Защита «углом назад»	4	
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	3.4.1	Командные тактические действия в нападении	4	
	3.4.2	Тактические действия в защите	4	
	3.4.3	Правила игры в волейбол, судейство	2	
	3.4.4	Зачетная игра в волейбол	4	
Раздел 4.	Баскетбол		48	
Тема 4.1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	4.1.1	Комплексы упражнений утренней гимнастики	2	
	4.1.2	Комплексы упражнений для развития физических качеств	2	
Тема 4.2. Техника перемещений	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	4.2.1	Стойки, перемещения и остановки	2	
	4.2.2	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево	2	
Тема 4.3. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала			ОК.1-ОК.6
	4.3.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении	2	

	4.3.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)	2	
Тема 4.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	4.4.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)	2	
	4.4.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	
Тема 4.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала			
	4.5.1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	4	ОК.1-ОК.6
	4.5.2	Штрафной бросок	4	
Тема 4.6. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала			
	4.6.1	Вырывание мяча	2	ОК.1-ОК.6
	4.6.2	Выбивание мяча (при ведении)	2	
Тема 4.7. Техника нападения и техника защиты	Содержание учебного материала			
	4.7.1	Техника нападения	4	ОК.1-ОК.6
	4.7.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом	2	
	4.7.3	Техники защиты	4	
	4.7.4	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва	2	
	4.7.5	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты	4	
Тема 4.8. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала			
	4.8.1	Зачетная игра в баскетбол	4	ОК.1-ОК.6
Дифференцированный зачет			4	
ВСЕГО:			164	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. – М., 2013. – 265с.;
3. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта /. (1-е изд.) учебник. – М., 2013.- 190с.;
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М., 2014. – 190с.;

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.
2. Леонова О.П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. – М., 2014. – 85с.;

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;

5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru;
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mechanika-studentam/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности
преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых

	компетенций студента.
осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>

Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 1.	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности
ОК 2.	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Экспертная оценка – направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения лабораторной работы. Обратная связь – направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.
ОК 3.	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Диагностика – направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс-метод – направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений.
ОК 4.	Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлен на оценку качественных результатов практической деятельности
ОК 5.	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. Технический тест – направлен на оценку технических навыков.
ОК 6.	Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Взаимооценка – направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия – направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 7.	Берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях. Работа проектных групп – направлена на оценку общих компетенций, связанных с навыками управления рабочей группой
ОК 8.	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Деловая характеристика – направлен на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.
ОК 9.	Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Качественная оценка – направлена на оценку уровня общих компетенций по таким параметрам как уровень сложности решаемых задач, отбор методов решения задач, соотнесение идеального и реального конечного результата деятельности. Приемы решения задач – направлены на оценку навыков решения задач с использованием инновационных приемов и методов.
ОК 10.	Исполняет воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	Тест – направлен на оценку практических навыков. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков