

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение

«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

В.В. Файзреева

«24» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОУД 06 Физическая культура

для специальности


23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей.

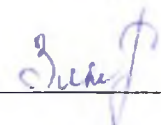
Мамадыш
2021

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259 «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании
цикловой методической комиссии
математических и общих
естественнонаучных
дисциплин

Разработали преподаватели:

 Д.А. Гибадуллин

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«25» 08 2021 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППССЗ 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формируемые общие компетенции:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
практические 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>126</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>122</i>
Теоретические занятия	<i>4</i>
	<i>-</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (за счет часов учебной дисциплины).	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Общие компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Легкая атлетика	26		ОК 2,3,6
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	4	2	
	Эстафетный бег 4/400м	5		
	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	5		
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	6		
	Толкание ядра	4		
Раздел 2	Спортивные игры	36		ОК 2,3,6
2.1. Волейбол	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	2	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2		
	Тактика нападения. Тактика защиты	4		
	Игра по правилам	4		
2.2. Баскетбол	Тактика нападения (действия нападающего против нескольких защитников)	4		
	Тактика защиты	4		
	Игра по правилам	4		
2.3. Футбол	Обыгрыш сближающихся соперников. Техника игры вратаря	4		
	Тактика защиты. Тактика нападения	4		
	Игра по правилам	4		
Раздел 3.	Лыжная подготовка	22		ОК 2,3,6
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации, самомассажа, банные процедуры	6	2	
	Преодоление подъемов и препятствий	6		
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	6		
	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8км (юноши)	4	2	
Раздел 4	Виды спорта по выбору	20		ОК 2,3,6

4.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия	2		
	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гирей, штангой	2		
4.2. Элементы единоборства – дзю –до (юноши)	Приемы борьбы лежа и стоя	2		
	Самоконтроль и страховка	2		
	Подвижные игры	2		
	Учебная схватка	2		
4.3. Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексы упражнений с профессиональной направленностью	4		
4.4. Спортивная аэробика	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	4		
Раздел 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20		ОК 2,3,6
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний	4		
	Гимнастические упражнения без предметов и с предметами	4		
	Элементы ручного мяча	4		
	Подвижные игры, эстафеты	4		
	Бег на длинные дистанции	4		
	Дифференцированный зачёт по курсу дисциплины	2		
Всего:		126		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

2. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. – 160

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум
2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)
3. <http://metodsovet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее чем за месяц до начала аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; — владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Оценка устного опроса Оценка результатов тестирования по физической подготовленности Оценка результатов самостоятельной работы Оценка технико-тактических действий игроков Оценка проверки дневников самоконтроля Дифференцированный зачёт по дисциплине