

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

**по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и
электрооборудования**

2021 г.

Одобрено
предметной (цикловой) комиссией
общего гуманитарного и социально -
экономического цикла

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

Председатель ПЦК: А.В. Шакирова

Утверждаю
Директор Р.М. Гарипова

«31» 08 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы, рекомендованной Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением г. Москвы образовательный комплекс градостроительства «Столица», в соответствии с ФГОС СПО 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.03.2018 г. № 205.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

Разработчик: Файзуллин А.Н. - преподаватель ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 05 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
OK 02-06 OK 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
ЛР 1	Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 9	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>лабораторные работы</i>	0
<i>практические занятия</i>	36
Консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
культура»**

«Физическая

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 04, ОК 8; ЛР 1, ЛР 9
	Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.	2	
Раздел 2 Лыжная подготовка	Тематика практических занятий	12	ОК 03, ОК 04, ОК 8; ЛР 1, ЛР 9
	Техника передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3000 м.	2	
	Техника торможения и преодоления спусков. Торможение «плугом»	2	
	Коньковые и полуконочковые ходы.	2	
	Преодоление подъемов. Подъем беговым шагом; подъем ступающим шагом.	2	
	Одновременный одношажный и бесшажный ход.	2	
	Подготовка и сдача учебного норматива на дистанции 3000м для девушек и 5000м для юношей.	2	
Раздел 3 Спортивные игры: «Баскетбол»	Тематика практических занятий	10	ОК 03, ОК 04, ОК 8; ЛР 1, ЛР 9
	Техника и тактика игры. Ведение мяча. Дриблинг, отбор мяча, остановки и повороты. Ведение и бросок на время.	2	
	Индивидуальные действия в нападении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	
	Индивидуальные действия в защите. Личная опека.	2	
	Тактика командного нападения. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	2	
	Тактика командной защиты. Зонная защита. Учебная игра.	2	
Раздел 4 Гимнастика с основами акробатики	Тематика практических занятий	4	ОК 03, ОК 04, ОК 8; ЛР 1, ЛР 9
	Строевые упражнения, перестроения. ОРУ. Вольные упражнения, элементы акробатики.	2	
	Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине и на брусьях.	2	
Раздел 5 Легкая атлетика	Тематика практических занятий	6	ОК 03, ОК 04, ОК 8; ЛР 1, ЛР 9
	Прыжки в высоту. Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Контрольные упражнения в прыжках. Прыжки в высоту различными способами.	2	
	Прыжки в длину с разбега. Техника разбега, отталкивание, полет и приземления. Прыжки прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега различными способами.	2	
	Метание гранаты. Метание гранаты с места и с разбега.	2	
Раздел 6 Туризм	Тематика практических занятий	4	ОК 03, ОК 04, ОК 8; ЛР 1, ЛР 9
	Элементы топографии и ориентирование на местности, движение по азимуту. Установки палаток. Организация бивака. Преодоление естественных препятствий.	2	
	Подготовка к походу. Передвижение туристической группы	2	
	Туристический поход.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		40	

3. Условия реализации учебной дисциплины

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для воротмини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флаги или стартовый пистолет, флаги красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы: тренажерный зал; плавательный бассейн; лыжная база с лыжхранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, лыжная база, плоскостные сооружения.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские, скакалки, обручи, шведская стенка, гимнастические маты, лыжный инвентарь.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели.

Технические средства обучения:

- компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

Оборудование для проведения занятий по туризму и турпохода:

- палатки, рюкзак, компас, топографические карты.

3.3 Рекомендуемая литература

Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	КНОРУС, М, 2018
ОИ 2	Физическая культура и физическая подготовка	И.С.Барчуков, В.Я Кикоть.	ЮНИТИ-ДИАНА, М., 2016 znanium.com ЭБС

Дополнительные источники

	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год
ДИ 1	Лыжный спорт. Пособие для студентов.	Бутин И.М.	М.: Издательский центр «Академия», 2000
ДИ 2	Гимнастика и методика преподавания.	Смолевский В.М.	М.: Физкультура и спорт, 1987
ДИ 3	Турист на дистанции	Минхайров Ф.Ф.	Казань: Риц «Школа», 2007
ДИ 4	Практикум по легкой атлетике	Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Г.А.	М.: Цент «Академия», 1999
ДИ 5	Легкая атлетика	Лутковский Е.М., Филиппова А.А.	М.: Физкультура и спорт, 1977
ДИ 6	Упражнения и игры с мячами	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	М.: издательство НС «ЭНАС», 2002
ДИ 7	Психология физического воспитания и спорта	Е.Н. Гоунов, Б.И. Мартянов	М.: Асакадема, 2000
ДИ 8	Профилактика травм у спортсменов	Башкиров Ф.В.	М.: Физкультура и спорт, 1987
ДИ 9	Спортивные игры	В.Д. Ковалева	М.: Просвещение, 1988.
ДИ 10	Здоровый образ жизни	Митяева А.М.	М.: «Академия», 2008.
ДИ 11	Физическая культура	Решетников Н.В.	М., 2010.
ДИ 12	Физическая культура	Бишаева А.А.	М., 2011.
ДИ 13	Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.	Коробейников Н.К., Михеев А.А.	М.: Высшая школа, 2008.
ДИ 14	Физическая культура. Учебник для профтехобразования.	Залетаев И.П. Шеянов В.П. Загорский Б.И.	М.: Высшая школа, 2005.
ДИ 15	Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для средних специальных учебных заведений	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр «Академия» , 2000.

Интернет – ресурсы (И –Р)

1. znarium.com – электронно-библиотечная система.
 2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 5. <http://window.edu.ru/>
 - 6.http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»
 - 7.<http://www.metod-kopilka.ru> - Методическая копилка учителя физической культуры [Электронный ресурс]
-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Количество правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % -5 (отлично) 80 ÷ 89 % -4 (хорошо) 70 ÷ 79% -3 (удовлетворительно) менее 70% -2 (не удовлетворительно)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания:		
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	Количество правильных ответов 90 ÷ 100 % -5 (отлично) 80 ÷ 89 % -4 (хорошо) 70 ÷ 79% - 3(удовлетворительно) менее 70%— 2 (не удовлетворительно)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование