

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГПОУ «ЧИТИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



СВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по АХ и УТР  
А.И. Липейцев  
20.05.20

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОПЦ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.01.17 МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Разработчики:

Евсеев И.С. - преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована МЦК профессионального цикла технического профиля  
Красноярского филиала ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Заключена МЦК профессионального цикла технического профиля

Протокол № 1 от «03» 09 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

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

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и	Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.

		<p>Определение потребности в информации</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 3	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<p>Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 4	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами,</p>	<p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p>

	клиентами		руководством	
<i>ОК 6</i>	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей	Описывать значимость своей профессии	Общечеловеческие ценности
<i>ОК 8</i>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Роль 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	54
Объем образовательной программы	54
в том числе:	
теоретические занятия	44
практические занятия (если предусмотрено)	8
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>	<b>ОК.1-ОК.9</b>
	1. Современное состояние физической культуры и спорта	2	4	
	2. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	2	
	3. История создания и развития ГТО.	2	2	
	4. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.	2	4	
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>8</b>	
	1. Челночный бег 3х 10 м		2	
	2. Техника низкого старта. Бег 60м		2	
	3. Стартовый разгон. Бег 100м		2	
	4. Финиширование. Бег 500 м.		2	
<b>Тема 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>20</b>	<b>ОК.1-ОК.9</b>
	1. Нормативы по технике игры баскетбол	2	2	
	2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры баскетбол.	2	2	
	3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	2	
	4. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	2	
	5. Игра по правилам в баскетбол	2	2	
	6. Нормативы по технике игры волейбол.	2	2	
	7. Выполнение основных технических и тактических приемов игры волейбол.	2	2	
	8. Совершенствование техники и тактики игры волейбол.	2	2	
	9. Совершенствование техники и тактики игры волейбол.	2	2	
	10. Игра по правилам в волейбол.	2	2	
<b>Тема 3 Профессионально-прикладная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>	<b>ОК.1-ОК.9</b>
	1. Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине.	2	2	

<b>физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.</b>	2. Упражнения на шведской стенке.	2	2		
	3. Упражнения на скакалке.	2	2		
	4. Сгибания рук в упоре лежа от пола.	2	2		
	5. Поднимание туловища из положения лежа.	2	2		
	6. Прыжок в длину с места.	2	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				<b>2</b>
	Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО				2
<b>Всего:</b>			<b>54</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

###### Основная:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2018.
- 4.

###### Дополнительная:

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2015г.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2015.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2015г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2015 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2015г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2015
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2015
- Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2014

###### Интернет – ресурсы

[http:// www.fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport/minstm.gov.ru>  
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http:// www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)

#### **4.3. Организация образовательного процесса**

При реализации программы образовательная организация обеспечивает совокупностью ресурсов материально-технического и учебно-методического обеспечения (пункт 3.1, 3.2).

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса.

Консультации могут проводиться по усмотрению преподавателя в форме индивидуальных, групповых, письменных, устных занятий, которые не включаются в основное расписание, а проходят по самостоятельному графику, составляемому на каждый месяц.

При выполнении практической, самостоятельной работы могут применяться электронные средства обучения и дистанционные образовательные технологии.

#### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том, числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу, должна быть не менее 25 процентов.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>З 1.</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З 2.</b> Основы здорового образа жизни.</p>	<p>«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»</p> <p>«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Итоговый контроль педагога в форме оценки за зачет.</p>
<p><b>У 1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>У 2.</b> Освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта.</p>	<p>«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»</p> <p>«5»-90-100% «4» -80-89% «3» - 70-79% менее 70% «2»</p>	<p>Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).</p>

