

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



СВЕРЖДАЮ
Зам. директора по АХ и УТР
А.И. Липейцев
20.08.20

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.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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	
ОК 6	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
ОК 8	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

Вид учебной работы	Объем часов
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
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК.1-ОК.9
	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	
	Тематика практических занятий		8	
	1. Челночный бег 3x 10 м		2	
	2. Техника низкого старта. Бег 60м		2	
	3. Стартовый разгон. Бег 100м		2	
	4. Финиширование. Бег 500 м.		2	
Тема 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала	Уровень освоения	20	ОК.1-ОК.9
	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	
Тема 3 Профессионально-прикладная	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК.1-ОК.9
	1. Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине.	2	2	

физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.	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>				2
	Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО				2
Всего:			54		

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>З 1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 2.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>У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У 2. 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>

