

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский машиностроительный колледж»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела развития
персонала ООО
«Завод приборных подшипников»
С.В. Рогулев

«31» 08 20 18 г.

М.П.

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УР

Е.Г. Лебедева Е.Г. Лебедева

«31» 08 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
профессия

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Номер регистрации 174/м/18

Самара, 20 18

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики. Приказ Минобрнауки России 9.12.2016 № 1579 и примерной основной образовательной программы по профессии 15.01.36 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики регистрационный номер 15.01.36-170620 дата регистрации в реестре 20.06.2017

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)
Физической культуры и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

Хмелева Т.Н.
Подпись / Ф.И.О.

Протокол № 1 от «31» 08 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	110
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью профессионального цикла как общепрофессиональная дисциплина цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС *по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики*

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	48
Всего во взаимодействии с преподавателем	48
в том числе:	
практические занятия	48
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
	В том числе практических занятий	10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Правила техники безопасности на занятиях физической культуры. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива в беге на 100м	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Развитие скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Выполнение норматива в беге на 1000м	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега. Выполнение норматива в беге на 3000м	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 1.4 прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения Выполнение норматива в прыжке с места и с разбега.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8

Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение учебного норматив по метанию гранаты.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		10	
	В том числе практические занятия	10	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в корзину	Содержание учебного материала: Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Правила игры. Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников. Броски мяча.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 2.2 Тактика взаимодействия игроков	Содержание учебного материала: Изучение комбинаций взаимодействия игроков в защите и нападении. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 2.3 Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 2.4 Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	Содержание учебного материала: Учебная игра	4	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Раздел 3. Спортивные игры (футбол)		10	
	В том числе практические занятия	10	

Тема 3.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 3.2 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Содержание учебного материала: Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 3.3 Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Содержание учебного материала: Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	4	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 3.4 Зачетное занятие по футболу	Содержание учебного материала: Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		10	
	В том числе практические занятия	10	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 4.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Содержание учебного материала: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 4.3 Техника нападающего удара, блокирование	Содержание учебного материала: Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 4.4	Содержание учебного материала:	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8

Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.		
Тема 4.5 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание учебного материала: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Раздел 5. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.		8	
	В том числе практические занятия	8	
Тема8.1 Силовая физическая подготовка на тренажерах.	Содержание учебного материала: Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Тема 8.2 Силовая подготовка на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала: Упражнения на высокой перекладине, брусьях . Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК82

Тема 8.3 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание материала: Профессиограмма для профессии дефектоскопист. Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК82
Зачетное занятие		2	ОК1-ОК4,ОК6,ОК8
Всего		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный игровой зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, футбольный манеж.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2015.-294с

2. **Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев** - 15 изд.стер. Физическая культура: учебник / - М. : Издательский центр"Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники:

1. **Яковлев Н.Н.** Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2015.-268с

2. **Колбанов В.В.** Валеология/ В.В. Колбанов,- СПб.,: 2015.-338с.

3. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2015.-541с.

4. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2017.-297с.

Интернет-ресурсы:

3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости. равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений 	<ul style="list-style-type: none"> - Обладает хорошей физической формой, -участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции -учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности <p>Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Текущий контроль: экспертная оценка результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практической работы; - сдачи контрольных нормативов;
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> - сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; -пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником. 	<p>Текущий контроль: -экспертная оценка выполнения контрольных тестов -Дифференцированный теоретический зачет</p>

5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Технологии личностно-ориентированного подхода Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Технологии личностно-ориентированного подхода Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Здоровьесберегающие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1 Введение. Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Урок-собеседование Метод-проектов	ОК 01, ОК 02, ОК05, ОК 08
2. Легкая атлетика Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Урок-соревнование	ОК 06, ОК 08
3.Баскетбол Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме.	ОК 04,ОК 08
4. Волейбол Техника и тактика игры в нападении и защите	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме Урок-соревнование	ОК 03, ОК 08
2. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация	ОК 03, ОК 08

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2. Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика