

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «16» мая 2022 г. № 250-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код и название дисциплины общепрофессионального цикла

общепрофессиональный цикл
основной образовательной программы
по профессии:

**18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов,
готовой продукции, отходов производства (по отраслям)**

код и наименование профессии

Сызрань, 2022 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Общепрофессиональный и профессиональный циклы «Переработка нефти и газа», «Оператор нефтепереработки», «Лаборант-эколог»

Председатель Емельянова Н.А.

от «16» мая 2022 г. протокол № 9

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель ОП.04 Физическая культура ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.Н. Барабанова, методист технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии СПО 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая Культура (далее – УД) является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии СПО 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа УД может быть использована в профессиональной подготовке студентов по специальностям СПО технологического профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:

учебная дисциплина входит в профессиональный цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины **ФК.00 Физическая Культура** у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 8,9,10	Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих цен-	Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения.

	<p>ностей в спорте. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы здорового образа жизни</p>
--	--	--

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

4.1 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час.;
- самостоятельной работы обучающегося 40 час.

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	46
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	40
контрольная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Практическая часть		40+ 6 с/р	
Раздел 1.	Плавание	(6 + 3 с/р)	ОК 01-06, 8,9,10
Тема 1.1 Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация. Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Подготовить сообщения: «Роль оздоровительной системы воспитания в формировании здорового образа жизни» «Основные признаки утомления и переутомления»		
Тема 1.2 Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Баттерфляй.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	
	Изучение способа баттерфляй. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Раздел 2.	Виды по выбору	(6 + 3 с/р)	
Тема 2.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	
	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Подготовить реферат на тему: «Упражнения дыхательной гимнастики»			
Тема 2.2 Настольный теннис.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	Настольный теннис.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Подготовить реферат на тему: «История возникновения и развития игры»			
Тема 2.3 Подвижные игры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 7
	Практические занятия	2	
	Подвижные игры		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Подготовить реферат на тему: «Основные различия спортивных игр и подвижных»			
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	(12)	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Общая выносливость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	

	Развитие общей выносливости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3. Сила.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие силы.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие ловкости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.5. Устойчивость на ограниченной опоре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Развитие устойчивости на ограниченной опоре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Зачет	2	
Раздел 4.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	(16)	
Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	4	
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.4. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.4. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 01-06, 8,9,10
	Практические занятия	2	
	Бег 1500 метров		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона (площадки).

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной сетки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики;

Перекладина;

Гимнастический конь;

Гимнастическое бревно;

Гимнастические брусья;

Гимнастические кольца;

Канат;

Гимнастические маты;

Скамейки;

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Футбольные мячи;

Гандбольные мячи;

Футбольные ворота;

Гантели;

Скакалки;

Обручи;

Гири;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2018.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Для обучающихся

1. 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, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> ● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; ✓ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	Оценка нормативов двигательной активности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
<ol style="list-style-type: none"> 3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 4. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 5. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	Оценка письменных и устных опросов, дифференцированный зачет

РИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во ча- сов	Активные и интерактив- ные формы и методы обучения	формируемые универсаль- ные учебные действия
1	Изучение способа брас. Имитация	2	использование средств мультимедиа; технология моделирования	Формирование ОК 6
2	Обучение и закрепле- ние техники эстафет- ного бега	2	работа в малых группах	Формирование ОК 6