

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

обще профессиональный цикл
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общепрофессиональных и профессиональных
дисциплин
от «28» мая 2020 г. протокол № 10

Составитель: Д.В.Лисин, преподаватель ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): А.Л.Анищенко, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5. Лист актуализации программы	14
6. Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения»	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии среднего профессионального образования *08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства*, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа УД может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовки и переподготовке.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: общепрофессиональный цикл

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общепрофессиональной дисциплиной «Электротехника», с профессиональными модулями ПМ.01 Поддержание рабочего состояния оборудования систем водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства, ПМ.02 Поддержание рабочего состояния силовых и слаботочных систем зданий и сооружений, системы освещения и осветительных сетей объектов жилищно-коммунального хозяйства

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть:

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

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

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

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

Вариативная часть: не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии *08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства* и овладению профессиональными компетенциями (ПК): не предусмотрено

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

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

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего – 54 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 54 часов,
- самостоятельная работа - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Всего часов на учебную дисциплину	54
Самостоятельная работа	0
Всего во взаимодействии с преподавателем	54
из них:	
Теоретическое обучение (без консультаций и промежуточной аттестации)	0
Лабораторные и практические занятия	53
Курсовая работа (проект)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Спринтерский бег. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование.	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Прыжки	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. 		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Метание	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. 		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м) Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м-зачет Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	5	

	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1. Базовая техника игры волейбола	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Стойка и передвижения игроков. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	9	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Лыжи			
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Подъем в гору скользящим шагом Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски	7	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Спуски и подъёмы	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами со спусками и подъемами Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами Прохождение дистанции до 3,5 км Игра «Гонка с преследованием»	5	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. . Баскетбол			
Тема 4.1. Базовая техника игры в баскетбол	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Сочетание приемов: ведение, бросок Ведение мяча с сопротивлением Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке со средней дистанции.	6	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2 Сочетание приёмов	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. Нападение против зонной защиты	10	

	Индивидуальные действия в защите Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. . Футбол			
Тема 5.1. Базовая техника игры в футбол	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Футбол. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Техника игры	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. 		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Дифференцированный зачет		1	
Всего:		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные источники:

Для студентов

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Для преподавателей

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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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”».

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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение и оценка результатов практических работ;
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Наблюдение и оценка результатов практических работ

5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые профессиональные умения
1.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2.	Практическое занятие №18 Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
3.	Практическое занятие №36 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
4.	Практическое занятие №71 Командные тактические действия в защите и нападении	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
5.	Практическое занятие №79 Тактические действия в нападении и защите	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
6.	Практическое занятие №86 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
7.	Практическое занятие №142 Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
8.	Практическое занятие №151 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
9.	Практическое занятие №160 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	