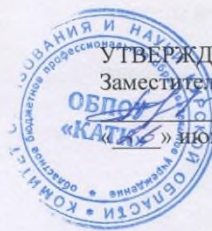


Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
/И.Ю.Петрова/
июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обще профессиональной дисциплины
ОП.05 Физическая культура

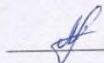
по профессии

08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ
Протокол №8
от 25 июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии

 /Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с Федеральным
государственным образовательным
стандартом среднего профессионального
образования (Приказ Минобрнауки РФ от
09.12.2016 №1578) по профессии 08.01.26
Мастер по ремонту и обслуживанию
инженерных систем жилищно-
коммунального хозяйства, на основании
примерной основной образовательной
программы 08.01.26 Мастер по ремонту и
обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства

Составитель (автор): Иванова О.Н., преподаватель

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №6
от 28 января 2021 г.
Председатель цикловой комиссии
_____ / Е.С.Алипова /



**Лист изменений
к рабочей программе общепрофессиональной дисциплины
ОП.05 Физическая культура**

по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства

На основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2020 года №747 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» в рабочую программу общепрофессиональной дисциплины ОП.05 Физическая культура внесены следующие изменения:

В п.1.3 компетенцию ОК.06 читать в следующей редакции:

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

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина изучается в рамках раздела ФК.ОО «Физическая культура».

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 раздела дисциплины обучающийся должен

знать:

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

Обладать общими компетенциями

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **44 часа**, в том числе:
обязательной практической учебной нагрузки обучающегося **44 часа**;
самостоятельной работы обучающегося **0 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>44</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>44</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>40</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>0</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
Введение	<p>Содержание</p> <p>1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Антидопинговый контроль.</p>	2
Раздел 1. Легкая атлетика.		8
	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	
	<p>2. Цели и задачи предмета. Содержание программы. Классификация видов легкой атлетики. Роль и значение легкой атлетики. Специально - подготовительные и беговые упражнения: работа рук при беге, бег на месте. Бег с ускорением до 60 метров.</p> <p>3. Беговые упражнения: Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Бег с низкого старта 30 м.</p> <p>4. Бег по дистанции: по прямой, повороту. Техника передачи эстафетной палочки. Повторный бег 4-7х60-80м.</p> <p>5. Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте. Равномерный бег 3-4 км</p>	8
	Контрольные работы	
Раздел 2. Гимнастика		10
	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	8
	<p>6. Гимнастика, её роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика. Обще-развивающие упражнения. Страховые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем, «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат».</p> <p>7. Комбинация вольных упражнений в целом. Стойка на руках у стены, перевороты боком. Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручами и скакалками.</p> <p>8. Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка. Прыжок – согнув ноги. Прыжок – ноги врозь.</p> <p>9. Акробатические упражнения</p>	
	Зачет	2
	Контрольные работы	-
Раздел 3.		12

Баскетбол.	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	
	1.История развития баскетбола. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол. 2.Специально - подготовительные упражнения. Остановка в 2 шага прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте. 3. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей. 4. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения. 5. Броски мяча двумя руками от груди, от головы. Броски одной рукой от плеча. 6. Штрафные броски.	12
	Контрольные работы	-
		-
Раздел 4. Легкая атлетика		
	Содержание учебного материала	12
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия.	10
	1. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег. 2. Техника бега по прямой высокий старт. 3. Повторный бег 4-6 по 300-500 м. Спортивные игры. 4. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м25-35 мин. 5. Выполнение норм в беге на 500-1000 м. Спортивные игры.	
Контрольные работы	-	
Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	44

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал № 1, №2, тренажерный класс.
- спортивный инвентарь: мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СГЮ / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр., и доп. - М.: Академия, 2011 г. - 304 с.
2. Физическая культура: Учеб, пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др - 10-е изд. стер - М.: Академия, 2011 г. - 176 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов. Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб, пособие для СПО - М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. - М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Интернет-ресурсы:

- 1.[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала
- 2.[http:// 21416s 15.edusite.ru](http://21416s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
- 3.[http:// ' mamutk.in.ucoz.ru](http://mamutk.in.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; <input type="checkbox"/> основы здорового образа жизни. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы; индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведение календаря самонаблюдения <p>Оценка подготовленности студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой. Подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> тестирование в контрольных точках,