

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО
заместитель технического директора
ГК «Автоград»



И.А. Покрышкин

2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

Н.Ф. Борзенко

Н.Ф. Борзенко

«17» апреля 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура

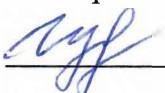
специальность 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Тюмень 2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура 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, утвержденного приказом №1581 Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г.

Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 9 от «10» апреля 2019 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Гудкова /

Разработчик: Забелин И.Д., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 1 – ОК 11

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	36
Самостоятельная учебная работа (всего)	4
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форм организации деятельности обучающихся (все занятия практические)	
1	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	
Скоростная подготовка. Техника безопасности	1.1.1	Беговые упражнения
	1.1.2	бег 100м.
	1.1.3	челночный бег 4х9 м.
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	1.2.1	Бег с изменением направления движения
	1.2.2	Бег с преодолением простейших препятствий
Тема 1.3. Силовая подготовка	1.2.3	Бег 500 м. (дев), 1000м. (юн) Контрольный норматив
	Содержание учебного материала	
	1.3.1.	Подтягивание
	1.3.2	Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой
Тема 1.4. Профессионально-прикладная	1.3.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)
	Содержание учебного материала	
	1.4.1	Преодоление полосы препятствий
	1.4.2	Бег по пересечённой местности

подготовка	1.4.3	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Раздел 2.	Волейбол	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	
Техника игры в нападении	2.1.1	Верхняя, нижняя, прямая подачи. Контрольный норматив
	2.1.2	Нападающий удар
Тема 2.2. Техника игры в защите	Содержание учебного материала	
	2.2.1	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Подстраховка.
	2.2.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны
	2.2.3	Приём мяча после подачи
	2.2.4	Блокирование
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры	Содержание учебного материала	
	2.3.1	Упражнения по технике и тактике
	2.3.2	Командные тактические действия в нападении
	2.3.3	Тактические действия в защите
	2.3.5	Правила игры в волейбол, судейство
	2.3.6	Учебно-тренировочная игра
Раздел 3.	Баскетбол	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	
Техника игры	3.1.1	Техника игры нападения и защиты

нападения и техника защиты	3.1.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом
	3.1.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва
	3.1.4	Контрольный норматив. Штрафной бросок
Тема 3.2. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала	
	3.2.1.	Учебно-тренировочная игра
	3.2.2.	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников
Раздел 4.	Гимнастика	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Содержание учебного материала	
	4.1.1	Упражнения с гантелями
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)
	4.1.3	Статические упражнения.
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала	
	4.2.1	Рывок гири 16кг. Толчок гири по длинному и короткому циклу
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц	Содержание учебного материала	
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на полу, руки за головой.
	4.4.2	Упражнения на гибкость, растяжка.
	4.4.3	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках
	Самостоятельная работа:	

	презентации, рефераты по правилам игры в волейбол, баскетбол, общефизическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля. Контрольные нормативы
Всего:	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка ;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
7. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
8. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
9. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

13.2.2. Дополнительные источники:

14. Андрияшина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. — М: Академия, 2012
18. Грипина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тест 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с

	<p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p>
<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p>	<p>Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 1.1-1.11; 2.1-2.5; 3.1-3.4.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормативы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
<p>Знания:</p>		
<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Тест 2.1.-2.4</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной</p>

	<p>практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
Знает основы здорового образа жизни	<p>Выполнение тестов 2.1.-2.4 Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности		
Средства профилактики перенапряжения		
Знает основы здорового образа жизни	<p>Выполнение тестов 2.1.-2.4 Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной</p>

		<p>в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1	<p>Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Тесты: 2.1-2.5; 3.1-3.4 Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>Выполняет тесты: 2.1-2.5; 3.1-3.4 Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
ОК 2.	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Контрольные нормативы и тесты: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует,</p>

		Самооценка выполненной работы.	приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Тесты: 3.1-3.4. Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Выполняет тесты: 3.1-3.4. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Тесты: 2.1-2.5 Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Выполняет тесты: 2.1-2.5 Понимает термины по спортивной тематике и их использование. Практическая работа – направлена на оценку практических навыков. Выступает с

			презентацией
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Контрольные нормативы: 1-11 Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Выполняет контрольные нормативы: 1-11 Находит контакты с товарищами и преподавателем. Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Посещает систематически занятия;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Качественная оценка – направлена на оценку уровня общих компетенций по таким параметрам как уровень	Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки. Заинтересован и

		сложности решаемых задач, отбор методов решения задач, соотнесение идеального и реального конечного результата деятельности.	планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Понимает термины по спортивной тематике и их использование.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Взаимооценка, направленная на оценку общих компетенций. тесты: 2.1-2.5; 3.1.	Выполняет тесты: 2.1-2.5; 3.1. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.