

*Приложение к ОПОП
По специальности
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОД 09 Физическая культура»**

Сураж, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) - приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки от 09 декабря 2016г. N1581 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», с учетом рекомендаций среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 01.03.2023 № 05-592).

Организация разработчик: ГАПОУ «Суражский промышленно-аграрный техникум».

Разработчики: Скок Елена Александровна, Паентко Лариса Михайловна

Оглавление

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

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по учебной дисциплине

Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине

1.Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета

ОД 09 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной общеобразовательной на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»,

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цели и задачи дисциплины

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК03. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК05.осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка.</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и</p>	<p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; владеть различными способами общения и взаимодействия; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к</p>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной</p>

<p>ОК 06.проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК07.содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК09. использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>психическому здоровью; готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>эмоциональным изменениям и проявлять гибкость;</p>	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления сохранения высокой работоспособности владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельностью, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; положительную динамику в развитии основных физических качеств(силы, быстроты, гибкости и ловкости)</p>
--	---	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем общеобразовательной нагрузки	72
Всего учебных занятий:	72
лекции, уроки	2
лабораторные и практические занятия	68
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретическая часть	2	
Тема 1. 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	1	ЛР 2, ЛР 6 ОК 1, ОК 4
Тема 1. 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1	ЛР 1, ЛР 7 ОК 7, ОК 9 ПК 1
Раздел 2	Практическая часть	70	
Тема 2.1 Легкая атлетика Бег на короткие дистанции.	Легкоатлетическая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег 4x100.	8	ЛР 1, ЛР 3 ОК 2, ОК 4, ОК 6
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м.	8	ОК 1, ОК 3

Тема 2.3 Прыжок в длину	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места 3Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.</p>	4	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	<p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	10	ОК 2, ОК 6
Тема 2.5 Основная гимнастика	<p>Выполнение строевых упражнений, строевых приемов, построений, перестроений, передвижений, размыкания, смыканий, поворотов на месте. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Техника безопасности занятий. Упражнения с отягощениями Упражнения с собственным весом тела. Упражнение с гирей. Подтягивание на перекладине. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, равновесие «ласточка»</p>	10	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 3, ОК 5
Тема 2.6 Спортивные игры Баскетбол	<p>Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра</p>	10	ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8

Тема 2.7 Спортивные игры Волейбол	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра. Принятие мяча сверху. Принятие мяча снизу. Смешанный прием. Двусторонняя игра.</p>	10	ОК 1, ОК 5 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6
Тема 2.8 Спортивные игры Футбол	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры.</p>	10	ЛР 3, ЛР 4 ОК 1, ОК 6, ОК 8
	Дифференцированный зачет	2	
		Всего:72	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в спортивном зале, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, а также отвечающих действующим санитарным и противопожарным нормам. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы входят: учебно-методический комплекс преподавателя; наглядные пособия; информационно-коммуникативные средства. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомер, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: ВентанаГраф, 2022.-160с.
2. Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс Учебник Просвещение, 2021 год.
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2022.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Раздел, тема	Оценочные мероприятия	Элементы формируемых компетенций
P1. Темы 1.1.1.2. P.2 Темы 2.1-2.8. P1. Темы 1.1.1.2.	Составление словаря, кроссворда. Защита презентации. Выполнение самостоятельной работы. Контрольное тестирование. Демонстрация комплекса ОРУ. Сдача контрольных нормативов. сдача норм ГТО. Выполнение упражнений на дифференцированном зачете Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.	ОК01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

