

Министерство образования и науки Пермского края

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Коми-Пермяцкий агротехнический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура

**профессия 23.01.06 Машинист дорожных и
строительных машин**

2023

Рассмотрена
ПЦК общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.
Председатель ПЦК
_____ Е.И.Хозяшева

Утверждена
Зав. учебной частью
_____ С.А. Иутина
30 августа 2023 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Коми-Пермский агротехнический техникум»

Разработчик: Вотинов М.В., преподаватель ГБПОУ «Коми-Пермский агротехнический техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин среднего профессионального образования (далее – СПО), с учетом Профессионального стандарта, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ Минобрнауки России № 328 от 13.05. 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	ст р. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессиям среднего профессионального образования технологического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной 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 страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать:

- 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;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина «Физическая» обеспечивает формирование следующих общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей:

ОК 8.	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:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	<i>В том числе в форме практической подготовки</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	
в том числе:		
практические занятия	28	14
Самостоятельная работа	2	
Итоговая аттестация форме <i>дифференцированного зачета</i>		

2.2.

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции	
1	2	3	4	
Теоретическая часть		2		
Тема 1. Совершенствование методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	1	Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.		1
Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	1	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		1
Практическая часть				
Учебно - методические занятия	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		8	ОК 08
	1	Совершенствование методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	
	2	Совершенствование методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной	2	

		направленности.		
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	4	Совершенствование физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6	ОК 08
	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Бег 100 м, эстафетный бег 4x 100 м, 4x 400 м;	1	
	2	Эстафетный бег 4x 100 м, 4x 400 м;	1	
	3	Совершенствование техники бега: 100 м, эстафетный бег 4x 100 м, 4x 400 м;	1	
	4	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	1	
	5	Бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	
	6	Сдача контрольных нормативов	1	
	Содержание учебного материала		6	
Раздел 2. Лыжная подготовка.	1	Лыжный спорт. Техника безопасности. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	2	Лыжный спорт. Прохождение дистанции 3 км.	2	
	3	Лыжный спорт. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	2	
	4	Лыжный спорт. Совершенствование конькового хода	2	
Раздел 3 . Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала		6	ОК 08
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке	1	
		Совершенствование стоек в волейболе, перемещение по площадке.		
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	3	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	1	
4	Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	2		

		верхняя		
--	--	---------	--	--

		прямая, верхняя боковая.		
	5	Сдача зачета подача мяча.	1	
		Самостоятельная работа Подготовить комплекс из 10 упражнений (разминка на рабочем месте)	2	
		<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
Всего:			32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Спортивный инвентарь:

№	Разделы дисциплины	Наименование	Кол-во (шт.)
1	Теория	1. Журнал по технике безопасности 2. Литература в библиотеке 3. Правила по отдельным видам спорта	1 Книги, журналы, учебники папки
2	Легкая атлетика	1. Свисток 2. Эстафетная палочка 3. Секундомер	2 1 0 1
3	Спортивные игры	1. Сетка волейбольная 2. Мяч волейбольный 3. Свисток 4. Табло	1 5 2 1
4	Гимнастика	1. Скамейка 2. Гимнастический мат 3. Секундомер 4. Скакалка	1 0 2 0 1 1 5
5	Лыжная подготовка	1. Лыжи 2. Лыжные крепления 3. Лыжные ботинки 4. Лыжные палки	2 5 2 5 2 5 2 5

Технические средства обучения: компьютер, диски для компьютера, принтер.

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования .- М.: Издательский центр «Академия», 2019.-272с.
2. Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. Заведения - М. Изд. центр «Академия», 2019. – 152с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2015.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2014.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Интернет-ресурсы

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
2. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания : учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. — Нижний Тагил : НТГСПИ, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-6044455-0-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177549>
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>
4. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник для вузов / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8922-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185326>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных графических работ, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной 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 страховки и самостраховки; • творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в 	<p><u>Формы контроля:</u></p> <p>– практические и лабораторные работы, контрольные работы, тестовые задания, устные ответы, подготовка и защита проектов, исследовательских работ, поиск и обработка информации, выполнение практических и индивидуальных заданий</p> <p><u>Формы оценки результативности обучения:</u></p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p>

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **23.01.06 Мастер дорожных и строительных машин**

Организация - разработчик: Октябрьский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Краевой политехнический колледж».

Разработчик:

Воробьев А.А., преподаватель Октябрьского филиала ГБПОУ «Краевой политехнический колледж».

СОГЛАСОВАНО

Методист

И.М. Камалова
«03» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. структурным подразделением

Л.В. Малухина
«03» марта 2023 г.