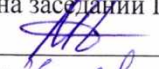





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК

«26» августа 2019г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-методической работе
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»
 Н.Е.Горюшкина /
«26» 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

г. Дмитров 2019 г.



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, приказ Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 года № 1581 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016г. №44800) и Профессионального стандарта «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре», регистрационный номер 461, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.03.2015 г. №187н (Зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2015 №37055).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Дмитровский техникум»



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОП.05 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 72 часа, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающихся 72 часа;

самостоятельная работа 0 часов.



2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	70
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура - 5 семестр - зачет, 6 семестр - дифференцированный зачет</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика. (22ч.) Развитие общей выносливости. Развитие быстроты, ловкости.	Содержание учебного материала Теоретические сведения: Организм как саморегулирующая система. Самоконтроль. Режим дня учащегося. Практические занятия №1-10: Самоконтроль. Режим дня учащегося. Прыжок в длину с места. ОФП (приседание на одной ноге) Эстафетный бег 4x100 м, ОФП (отжимания на параллельных брусьях). Координационный тест (челночный бег 3x10 м). Метание гранаты 700 гр. Бег 100м. Финиширование. Бег по прямой с различной скоростью. Силовой тест (поднимание штанги). Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОФП. Старт, стартовый разбег. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» Равномерный бег на дистанции 1500м. Координационный тест (челночный бег 3x10м) Равномерный бег на дистанции 3000м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». ОФП Эстафетный бег 4x400м. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» на результат Бег на дистанции 2000м. на время. Метание гранаты 700гр. на результат Бег 100м на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1 24 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3
Тема 2 Спортивные игры - волейбол. (18ч.) Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения р/.	Содержание учебного материала Теоретические сведения: «Правила игры в волейбол». Исходная стойка. Практические занятия №11-18: Исходная стойка. Перемещение. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Блокирование нападающего удара. Боковой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Верхняя подача мяча, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Блокирование	1 24 4 2 4 4	2-3



	нападающего удара. Боковой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Верхняя подача мяча, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро. Верхняя боковая подача на результат (4 из 5 подач). Двусторонняя игра. Передача мяча над головой в круге диаметр=2м (кол-во 14 раз). Двусторонняя игра.	4 2 2 2	
Тема 3 Гимнастика (8ч.) Развитие статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, разгибателей бедра. Совершенствование равновесия в вертикальном положении.	Содержание учебного материала Практические занятия № 19-21: Методы и способы страховки при работе на снарядах. Комбинации на перекладине и брусьях. ОФП. Опорный прыжок. Комбинация на брусьях II-ых. Комбинация в акробатике. Комбинация на перекладине р/в. Опорный прыжок, согнув ноги через коня.	22 8 8 6	2-3
	Максимальная учебная нагрузка (всего): Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	72 72	



УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина изучается в спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, свисток, секундомер, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2017.
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2018.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2016.
6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 2018.
7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2017.
8. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Дополнительные источники:

- http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564
- <http://www.mgau.ru/files/otchet2014g.doc>
- http://www.referat-911.ru/referat/fizkuhura/2_object77521.html
- http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
- http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc
- http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<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 подготовленных студентом фрагментов занятий (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; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>



Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.