Управление образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Зайцева Л.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

по профессии

08.01.18. «Электромонтажник электрических сетей и

электрооборудования»

г. Мичуринск

Программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 08.01.18. «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», утвержденного приказом Минобрнауки России от 23 марта 2018 г. N 205, примерной основной образовательной программы по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540)с изменениями и дополнениями от:30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта, 29 ноября 2018 г.

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова» г. Мичуринск

Разработчики:

Прохоров В.С., преподаватель ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова» г. Мичуринск

Колмыкова Т.В., методист ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова» г. Мичуринск

Рассмотрено и одобрено на заседании

базовой кафедры (БК) 15.01.31, 08.01.18

Протокол № \_\_\_\_«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.

Председатель БК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Еремин С.Б. /

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
|  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| условия реализации учебной дисциплины |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 04 Физическая культура

* 1. Область применения программы

Программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 08.01.18. «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», утвержденного приказом Минобрнауки России от 23 марта 2018 г. N 205, примерной основной образовательной программы по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540)с изменениями и дополнениями от:30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта, 29 ноября 2018 г.

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18. «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».

Программа учебной дисциплины может быть использована в среднем профессиональном образовании по профессиям, входящим в состав укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профессии квалифицированных рабочих служащих.

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам

освоения учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности студентов посредством овладения основ содержания физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

В результате освоения дисциплины студент должен

уметь:

–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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

должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 46 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 40 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 1 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем | Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий. | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Легкая атлетика | Бег на короткие и средние дистанции.  Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г и 700 г; толкание ядра.  Выполнение упражнений комплекса ГТО: бег 2000 м, бег 3000 м, прыжки в длину с места, бег: 30 м, 100 м, бег 60 м, 100 м; челночный бег 4 р. по 9 м; | 7 | 3 |
| Тема 2 Кроссовая подготовка | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м. Выполнение упражнений комплекса ГТО:  Кросс на 3 км по пересечённой местности и кросс на 5 км по пересечённой местности. | 6 | 3 |
| Самостоятельная работа | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  Выполнение упражнений комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперёд из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения, лёжа на спине. | 6 | 3 |
| Тема 3 Гимнастика | Волейбол  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. Игра по правилам. | 7 | 3 |
| Тема 4 Спортивные игры | Баскетбол  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 7 | 3 |
| Футбол  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. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 7 | 3 |
| Настольный теннис.  Правила игры. Техника безопасности игры. Подача мяча. Приём мяча. Удары, применяемые в настольном теннисе: толчок, накат, подставка, подрезка, топ-спин. Стойка игрока. Передвижение игрока. | 5 | 3 |
| Дифференцированный зачет | 1 |
|  | Всего | 46 |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала,открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, гири 16 кг, гантели, стол для настольного тенниса.

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: ,2017.
2. КовалевВ.Д. Спортивные игры. - М.: Просвещение, 2018.
3. ЛяхВ.И Физическая культура. - М.: «Просвещение», 2018.
4. Макаров A.M. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2019
5. Мишин.Б.ИНастольная книга учителя физкультуры. - М.: «Издательство Аристель», 2018.
6. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: , 2018.

# Интернет ресурсы

# Электронные издания (электронные ресурсы)

## [Электронно-библиотечная система IPR BOOKS / iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)- это ресурс, включающий электронно-библиотечную систему, печатные и электронные книги.

<http://www.isse-russia.ru>

3.3.Кадровое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается педагогическими работниками.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям.Педагогические кадры, имеют высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

# 4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по видам спорта.

Оценивая достижения студентов по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, сколько индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| Умения: |  |  |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья  Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации  Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны  Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы | Экспертная оценка  результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования;  - сдаче контрольных нормативов  - проведении промежуточной аттестации |
| Знания: |  |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни  - основ здорового образа жизни;  - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;  - способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Демонстрация знаний основ здорового образа жизни  Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития | Экспертная оценка  результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов  - проведении промежуточной аттестации |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные общие компетенции | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК.03. Планировать иреализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Осознает недостаток информации, освоенных умений и усвоенных знаний в процессе реализации деятельности  Анализирует внутренние ресурсы (знания, умения, навыки, способы деятельности, ценности, свойства психики) для решения четко определенных, сложных и нестандартных проблем в области профессиональной деятельности  Осуществляетпоискметодовдлярешения четко определенных, сложных и нестандартных проблем в области профессиональной деятельности  Генерирует необычные, оригинальные идеи для решения четко определенных, сложных и нестандартных проблем в области профессиональной деятельности  Использует актуальную нормативно-правовую документацию по специальности  Владеет современной научной и профессиональной терминологией Занимается самообразованием для решения четко определенных, сложных и нестандартных проблем в области профессиональной деятельности | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях,  - наблюдение и оценка использования коммуникации при освоении образовательной программы |
| ОК 04. Работатьв коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Определяет профессиональные затруднения подчиненного персонала и разрабатывает пути профессионального развития коллектива подчиненных  Обучает членов группы (команды) рациональным приемам по организации деятельности для эффективного выполнения коллективного проекта (лабораторной работы, исследовательской работы и т.п.)  Проводит объективный анализ результатов собственной деятельности и деятельности подчиненного персонала и указывает субъективное значение результатов деятельности  Принимает управленческие решения по совершенствованию собственной деятельности и деятельности подчиненного персонала | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях,  - наблюдение и оценка использования коммуникации при освоении образовательной программы |
| ОК.08. Использовать средствафизической культуры для сохранения иукрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Классифицирует оздоровительные системы физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Соблюдает нормы здорового образа жизни, осознанно выполняет правила безопасности жизнедеятельности.  Составляет свой индивидуальный комплекс физических упражнений для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  Организовывает собственную деятельность по укреплению здоровья и физической выносливости. | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях,  - наблюдение и оценка использования коммуникации при освоении образовательной программы |