

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин
(очная форма обучения)

(адаптированная программа)

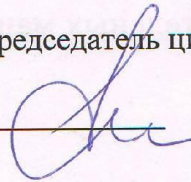
23.01.08.СГ.04

2024 г.

Рабочая адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО): 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНА Цикловой комиссией социально-экономических дисциплин и дисциплин права	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.01.08. Слесарь по ремонту строительных машин
Протокол № <u>1</u> от <u>02.03.2024</u> Председатель цикловой комиссии  Е.В.Степанова	Заместитель директора по учебной работе  М.Н. Венедиктова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Учебная дисциплина «Физическая культура» (СГ.04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	36
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	34
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	32
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	2
Итоговая аттестация – дифференцированный зачёт	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
		II курс	
Теоретический раздел. <i>Теоретические основы физической культуры</i>		2	
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Занятие 1. Основы физического и спортивного развития. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	2	репродуктивный
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	12	
	Занятие 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10х10 м, бег на 60 и 100 м, бег на 400 м, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	репродуктивный
	Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 1000 м, 2000 м в среднем темпе и с ускорениями, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
	Занятие 3. Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (500 г) на дальность и в цель, прыжки со скакалкой, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
	Занятие 4. Изучение элементов атлетической гимнастики: подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, статическое упражнение, «Планка», индивидуальная дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	

	Занятие 5. Изучение упражнений для развития мышц плечевого пояса, мышц голени, передней и задней поверхности бедра, комплекс упражнений с гирями 16 кг (рывок), индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений с резиновым эспандером, прыжки в длину с места и с разбега.	2	
	Занятие 6. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности на выносливость, дистанция 3000 м, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	репродуктивный
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	8	
	Занятие 1. Одновременный и попеременный двушажный классический ход, одновременный одношажный классический ход, передвижения по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	репродуктивный
	Занятие 2. Развитие силы, выносливости, попеременный двушажный классический ход. Передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
	Занятие 3. Изучение техники одновременного двушажного конькового хода, прохождение тренировочной дистанции 3 км в среднем темпе, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
	Занятие 4. Изучение техники преодоления подъемов елочкой, лесенкой. Изучение техники прохождения поворотов при спуске в средней и низкой стойке. Прохождение тренировочной дистанции 3 км коньковым ходом, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	8	
	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру, тактика игры в нападении и защите, двусторонняя игра в составе команды, индивидуальная, до-	2	

	зированная нагрузка при выполнении упражнений		репродуктивный
	Занятие 2. Ведение мини-футбольного мяча, остановка летящего мяча, удар ногой по мячу, тактика игры в защите и в нападении, двусторонняя игра в составе команды, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	репродуктивный
	Занятие 3. Подача волейбольного мяча, прием волейбольного мяча сверху и снизу, нападающий удар, двусторонняя игра в составе команды, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
	Занятие 4. Подача и прием теннисного шарика, владение ракеткой, изучение технических приемов, обучение правилам игры в настольный теннис, двусторонняя игра в одиночном и парном разряде, индивидуальная, дозированная нагрузка при выполнении упражнений	2	
Контрольный раздел	Занятие 1 Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по техническому исполнению упражнений на лыжах	2	репродуктивный
	Занятие 2 Сдача контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по техническому исполнению легкоатлетических и силовых упражнений	2	репродуктивный
Самостоятельная работа	Написание рефератов по физической культуре	2	
Всего		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу, флорбол;
- лыжная трасса
- столы для игры в настольный теннис
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки
- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- гири 16 кг, гантели разных весов
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», Москва «Физкультура и спорт» 2006 г.

2. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», Москва, Альфа-М, 2006 г.

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.

4. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 класс: учебник: базовый уровень / В.И.Лях. – Москва: Просвещение, 2023 г.

Интернет-ресурсы:

1. Ионова, Е. А. Теория и организация адаптивной физической культуры студентов: учебное пособие для СПО / Е. А. Ионова, Н. П. Саввина, С. Н. Дудкина. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический

университет, Профобразование, 2024. — 75 с. — ISBN 978-5-00175-270-7, 978-5-4488-2074-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141024> (дата обращения: 04.09.2024).

2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/55569> (дата обращения: 05.09.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированно го зачёта

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	тема 3	– защита презентации/доклада-презентации – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	темы 1, 2, 3	– защита реферата, проекта – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных индивидуальных[нормативов – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Проверку знаний и умений обучающихся, а, следовательно, и степень формирования общих и профессиональных компетенции в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» целесообразно осуществлять с помощью следующих форм и методов контроля:

- анализ посещения практических занятий по изучаемым темам;
- полноту и качество выполнения учебной программы;
- культура поведения и взаимодействие в коллективе во время учебных занятий;
- тестирование и сдача контрольных нормативов по итогам обучения;

- написание реферата и его презентация по предложенным преподавателем темам для освобождённых от практических занятий по физкультуре учащихся.

На каждом практическом занятии необходимо создавать условия для проведения анализа собственной деятельности (рефлексии) обучающимися, отвечая на вопросы «Что получилось?», «Что не получилось?», «Почему не получилось?», «Что необходимо сделать, чтобы добиться лучших результатов?».