|  |  |
| --- | --- |
|  | **государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области**  **«Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени Героя Российской Федерации**  **Е.В. Золотухина»** |

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора колледжа

от 25.05.2021 г. № 119/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих

среднего профессионального образования

по профессии

**15.01.35 Мастер слесарных работ**

**2021**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

Разработчик: Худайдатова Р.Х

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Елшанская С.В./

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППКРС 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной** **профессиональной образователь­ной программы:** Дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисцип­лины:**

***В результате освоения дисциплины студент должен уметь:***

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Выполнять подготовку рабочего места, заготовок, инструментов, приспособлений для изготовления режущего и измерительного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.

ПК 2.1. Подготавливать оборудование, инструменты, рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов средней и высокой категории сложности, механической, гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.

ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, инструменты и приспособления для ремонтных работ в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки студента 40 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;

- самостоятельной работы студента 0 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: |  |
| обзорные занятия |  |
| лабораторно-практические занятия | 25 |
| самостоятельная работа студента (всего) | 0 |
| в том числе: |  |
|  |  |
| аттестация в форме: | дифференцированный зачет |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа.** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1**.  **Теоретические сведения**  **Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** |  |  |  |
| **Самостоятельная работа:**  Комплекс утренней гимнастики. Закаливание. | 1 |  |
| **Тема 1.2.** **Лёгкая атлетика.** | **Практические работы:** Техника безопасности на уроках по л/а. Обучение техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Контрольный норматив в беге на 60 метров и 100 метров. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Обучение техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный норматив в беге на 2000 и 3000 метров. | 4 |
| **Самостоятельная работа.**  Правила соревнований. Техника низкого и высокого старта техника бега. | 1 |
| **Тема 1.2. Спортивные игры (баскетбол).** | **Практические работы:** Инструктаж по ТБ по баскетболу. Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Обучение техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Обучение техники штрафного броска. Учебная игра. Обучение ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра. | 6 |
| **Самостоятельная работа**. Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину. Техника штрафного броска. Техника исполнения броска. | 1 |
| **Тема 1.3. Гимнастика** | **Практические работы:** Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения в строю и в движении. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Силовые упражнения. | 4 |
| **Самостоятельная работа**. Правила соревнований. Техника акробатических упражнений. Упражнения на расслабление. | 1 |
| **Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол).** | **Практические работы:** Техника безопасности по волейболу. Обучение техники верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Обучение техники передачи волейбольного мяча. Обучение техники верхней и нижней подачи волейбольного мяча. Обучение техники нападающего удара. Техника подачи волейбольного мяча в прыжке. Командные тактические действия. Учебная игра. Перемещение игроков по площадке в игре. Учебная игра. Блокирование волейбольного мяча при н/у. Учебная игра. Совершенствование игры в волейбол. Учебная игра. | 4 |
| **Самостоятельная работа.**  Правила соревнований. Техника выполнения приема мяча. Техника выполнения передачи мяча. Техника выполнения. Техника выполнения н/у. Техника выполнения подачи. | 1 |
| **Тема 1.5. Лыжная подготовка.** | **Практические работы:** ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Контрольный норматив в ходьбе на 3км и 5 км. | 6 |
|  |
| **Самостоятельная работа.** Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Умение правильно дышать. | 1 |
| **Тема 1.6. Спортивные игры (баскетбол).** | **Практические работы:** Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра. | 4 |
| **Самостоятельная работа.** Техника исполнения. Правила соревнований. | 1 |
| **Тема 1.7. Легкая атлетика** | **Практические работы:** Инструктаж по т. б. на уроках по л/а. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Совершенствование техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Контрольный норматив в беге на 60 метров и 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа.** Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места. | 1 |  |
|  |  | 40 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому** обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).

- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастичесий).

- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

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

**Интернет – источники:**

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru).

**Для студентов:**

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.

2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

6.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| ***В результате освоения дисциплины студент должен уметь:***  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Практические работы. |
| ***В результате освоения дисциплины студент должен знать:***  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Устный опрос теоретического материала, выполнение самостоятельных работ. |