**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора

от 30.05.2023 г. № 184-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

общепрофессионального цикла

основной образовательной программы

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии **15.01.35 Мастер слесарных работ**

**Самара, 2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| условия реализации программы УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 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 учебной дисциплины в структуре основной** **профессиональной образователь­ной программы:** дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

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

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

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

***В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:***

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

- основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО** | **Коды**  **ОК** | **Наименование ОК (в**  **соответствии с ФГОС СПО по**  **15.01.35 Мастер слесарных работ** |
| **Познавательные универсальные учебные действия** включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.  - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;  -умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | ОК 02  ОК 03  ОК 06 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество  Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях  Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| **Коммуникативные универсальные** обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками. | ОК 04  ОК 06 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения | ОК 02  ОК 03 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.  Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях |

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

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

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

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 38 часов;

- самостоятельной работы студента 0 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 38 |
| в том числе: |  |
| лабораторно-практические занятия | 2 |
| самостоятельная работа студента (всего) | 0 |
| аттестация в форме | дифференцированный зачет |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «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 |  |
| ВСЕГО |  | 40 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация программы 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., 2019.

2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019.

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2020.

4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2020.

5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.

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, 2021.

7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.

8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2020.

9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.

10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.

11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2020.

12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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. |