

Министерство образования Архангельской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Новодвинский индустриальный техникум»
(ГАПОУ АО «Новодвинский индустриальный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

ГАПОУ АО «Новодвинский
индустриальный техникум»

Б.В. Авдушева

2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новодвинск

2021

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла **ОП.04. Физическая культура** разработана в соответствии:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020), (далее – ФГОС СОО);

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)**" утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1571 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44939);

Организация - разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Новодвинский индустриальный техникум»

Составитель: Пьянков Александр Иванович, преподаватель ГАПОУ АО «Новодвинский индустриальный техникум»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных, математических, естественно-научных дисциплин, ОБЖ, физической культуры:

Протокол № 9

Председатель МК


подпись председателя МК

от «27» мая 2021 г.

З.В. Климова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1. ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)''**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является вариативной частью образовательной программы общепрофессионального цикла

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Настоящая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре квалифицированных рабочих, служащих профессии СПО:

18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)''

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины **ОП.04 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Содержание программы содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В рабочую учебную программу учебной дисциплины входят:

- пояснительная записка,
- паспорт рабочей программы учебной дисциплины,
- структура и содержание учебной дисциплины,
- условия реализации учебной дисциплины,
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

На основании Указа президента РФ № 172 от 24 марта 2014г., Постановления правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 и плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Свердловской области от 28 июня 2014г. в содержание программы внесены изменения.

Основные цели ВФСК ГТО:

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи ВФСК ГТО:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ

-формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

-модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Контроль и оценка результатов освоения учебного материала осуществляется в процессе проведения практических заданий, тестирования.

Контроль итоговый – дифференцированный зачет

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Личностные результаты воспитания обучающихся в рамках реализации рабочей программы

Результаты осуществления воспитания в рамках организации образовательной деятельности по дисциплине ОП.04 Физическая культура представлены в пункте 1.3 «Планируемые результаты рабочей программы воспитания» рабочей программы воспитания основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).**

ΓΑΡΟΥΔΑΟ "ΗΜΤ"

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Теоретические занятия	-
практические занятия	40
<i>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика		8	
	Содержание учебного материала:	8	2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине ФК.00 Физическая культура. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.		
	Практические занятия: Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 2 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м		

	<p>Бег 30 м</p> <p>Бег 200, 800, 1000 м</p> <p>Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат</p> <p>Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м</p> <p>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени</p>		
Тема 2. Гимнастика		6	2,3
	Содержание учебного материала:	6	
	<p>Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья</p> <p>Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ)</p> <p>Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.</p> <p>Обучение акробатическим упражнениям.</p> <p>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени</p>		

Тема 3 Спортивные игры		16	
	Содержание учебного материала:	16	2,3
	Техника безопасности, правила игры Практические занятия: -Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Судейство. -Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры. Судейство.		
Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.		10	
	Содержание учебного материала:	10	2,3
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО Практические занятия: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной		

	<p>гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</p> <p>Упражнения на скакалке</p> <p>Челночный бег</p> <p>Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине, поднимание ног на перекладине</p> <p>Упражнения на шведской стенке</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола, сгибания рук в упоре на брусьях</p> <p>Обучение технике толчка гири весом 16 кг.</p> <p>Обучение технике поднятия туловища из положения лежа</p> <p>Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени</p>		
	Всего:	40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. **Физическая культура** (базовый уровень), 10-11 классы: учебник /В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 255 с. - ФП учебников на 2014-18 гг. ; 2019-20 гг.
2. **Физическая культура** : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников и др. – 11-е изд, стер. – М. : ИЦ «Академия», 2011. – 176 с. – Регистрационный номер рецензии 434 от 02.07.2009 г. ФГУ «ФИРО»
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 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.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2005г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2006 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2006 г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2007
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2006
- Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2008

Интернет – ресурсы

[http:// www. fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport/mins tm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http:// www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
обучающийся должен уметь:	
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><i>-освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта</i></p>	<p>Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.</p> <p><i>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО</i></p> <p><i>(сдача нормативов по желанию студента).</i></p>
обучающийся должен знать:	
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>-основы здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p> <p>Промежуточная аттестация педагога в форме оценки за дифференцированный зачет</p>

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической
подготовленности студентов раздел «Легкая атлетика»**

упражнение	курс	2 КУРС			3 КУРС		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Легкая атлетика	оценка						
Бег 30 м	Ю	4.9	4.7	4.4	4.8	4.6	4.3
	Д	5.7	5.5	5.0	5.9	5.7	5.1
Бег 100 м	Ю	14.6	14.3	13.4	14.4	14.1	13.1
	Д	17.6	17,2	16,0	17,8	17,4	16,4
2000 м	Ю	-	-	-	-	-	-
	Д	12,00	11,30	11,15	12,00	11,30	11,15
3000 м	Ю	15,30	15,00	14,30	15,00	13,20	12,50
	Д	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У
марш бросок 6000 м, 3000м	Ю	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0
	Д	23,0	22,0	20,0	23,0	22,0	20,0
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Ю	30	32	36	30	32	36
	Д	17	18	22	17	18	23

Упражнения	пол	«3»	«4»	«5»
Волейбол Нападающий удар (из 3- х раз)	Д	1	2	3
Нападающий удар по зонам (из 3-х раз)	Ю	1	2	3

Баскетбол 3-ех очковый бросок (из 10 раз)	Д	1	2	3
3-ех очковый бросок (из 5 раз)	Ю	1	2	3

**Контрольное тестирование для оценки физической подготовленности
(дифференцированный зачет – практическая часть)**

Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	2 курс			3 курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег (4 раз x 9 м)	Д	10,4	10,8	11,2	10,2	10,6	11,0
		Ю	9,5	9,7	9,9	9,5	9,7	9,9
2	Прыжки со скакалкой (раз): 60 сек	Д	135	110	90	135	110	90
		Ю	140	135	130	140	135	130
3	Из исходного положения – сидя колени согнуты, руки за голову локти вперед, опускание туловища до касания мата лопатками и возвращением в исходное положение с касанием локтями колен (60 с)	Д	35	30	25	40	35	30
		Ю	50	40	36	48	37	33
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Ю	11	10	9	12	11	10
5	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	Д	20	18	16	22	20	18
6	Толчок гири 16 кг	Ю	14	10	8	16	14	12
7	Прыжок в длину с места (см)	Ю	230	210	195	240	225	210
		Д	185	170	160	195	180	170
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	Д	+16	+9	+7	+16	+11	+8