

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании ПЦК
электротехнических
дисциплин и схемотехники
Протокол № 1 от 23.09.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора



О.В.Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

для профессии

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 № 1579 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики», входящим в укрупнённую группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Разработчик:

Лихачев Юрий Александрович, преподаватель ГБПОУ «ПХТТ».

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

- У 1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У 2: выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- З 1: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 2: основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ООП по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций (ОК):

Шифр компетенций	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной	Распознавать сложные проблемы в знакомых ситуациях. Выделять сложные составные части проблемы и описывать её причины и ресур-	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать

	<p>деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>сы, необходимые для её решения в целом. Определять потребность в информации и предпринимать усилия для её поиска.</p> <p>Выделять главные и альтернативные источники нужных ресурсов. Разрабатывать детальный план действий и придерживаться его. Качество результата, в целом, соответствует требованиям.</p> <p>Оценивать результат своей работы, выделять в нём сильные и слабые стороны.</p>	<p>и/или проблему и выделять её составные части.</p> <p>Правильно определить и найти информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы.</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Реализовать составленный план.</p> <p>Оценить результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>и жить.</p> <p>Основные источники информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Актуальные стандарты выполнения работ в профессиональной и смежных областях.</p> <p>Актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p>
ОК 02.	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планировать информационный поиск из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.</p> <p>Проводить анализ полученной информации, выделять в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска.</p> <p>Интерпретировать полученную информацию в контексте профессиональной деятельности.</p>	<p>Определять задачи поиска информации.</p> <p>Определять необходимые источники информации.</p> <p>Планировать процесс поиска.</p> <p>Структурировать получаемую информацию.</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации.</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности.</p> <p>Приемы структурирования информации.</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации.</p>
ОК 03.	<p>Планировать и реализовывать собствен-</p>	<p>Использовать актуальную нормативно-правовую документацию по профессии (специальности).</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональ-</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой доку-</p>

	ное профессиональное и личностное развитие.	Применять современную научно профессиональную терминологию. Определять траекторию профессионального развития и самообразования.	ной деятельности.	ментации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участвовать в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планировать профессиональную деятельность.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности). Демонстрировать поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности.

	чайных ситуациях.			ной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранять и укреплять здоровье посредством использования средств физической культуры. Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	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).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося **50** часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем **50** часов;

самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	50
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	50
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические (лабораторные) занятия	46
консультации	2
промежуточная аттестация	2
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Осваиваемые элементы компетенций
		л	пр	сам	
1	2	3	4	5	6
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Основные понятия здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий		2		
Тема 2.1. Спринтерский бег.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Совершенствование техники спринтерского бега: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.		2		
Тема 2.2. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Совершенствование техники прыжка в длину: с разбега способом "согнув ноги", с места.		2		
Тема 3.1. Техника приема и передач мяча.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Совершенствование техники приема и передач мяча: сверху (снизу) двумя руками.		2		
Тема 3.2. Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		2		
Тема 4.1. Входной контроль.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Общефизическая подготовка.		2		
Тема 5.1. Методика самостоятельных занятий.	Содержание учебного материала				ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Общефизическая подготовка. Зачетное занятие.		2		

Тема 6.1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала				
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. ТБ при занятиях лыжным спортом.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
	Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок.		2		
Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.		4			
Тема 7.1. Техника передвижений.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование техники передвижений.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 7.2. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование техники ведения мяча.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 8.1. Средства физической культуры.	Содержание учебного материала				
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 9.1. Спринтерский бег.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование техники спринтерского бега.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 9.2. Длительный бег.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 10.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование строевых упражнений.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 10.2. Упражнения на перекладине.	Содержание учебного материала				
	Освоение и совершенствование висов, упоров.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.
Тема 11.1. Методика самостоятельных занятий.	Содержание учебного материала				
	Общефизическая подготовка.		2		ОК.01, ОК.02, ОК.03,

					OK.04, OK.06, OK.07, OK.08.
Тема 12.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала				
	Обучение методике выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики.		2		OK.01, OK.02, OK.03, OK.04, OK.06, OK.07, OK.08.
Тема 12.2. Техника выполнения упражнений силовой направленности.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование техники упражнений для развития силовых качеств.		2		OK.01, OK.02, OK.03, OK.04, OK.06, OK.07, OK.08.
Тема 13.1. Техника передвижений.	Содержание учебного материала				
	Совершенствование техники передвижений.		2		OK.01, OK.02, OK.03, OK.04, OK.06, OK.07, OK.08.
Тема 13.2. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Содержание учебного материала				
	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		2		OK.01, OK.02, OK.03, OK.04, OK.06, OK.07, OK.08.
	Итого	0	46	0	
	Консультации		2		
	Дифференцированный зачёт		2		
	Всего		50		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- Щит баскетбольный профессиональный закалённое стекло 10 мм на металлической раме, 1800x1050мм;
- Защита на баскетбольный щит;
- Ферма для игрового щита настенная вынос 0.5 м;
- Кольцо баскетбольное амортизационное игровое;
- Сетка баскетбольная 5мм (Пф) (2С108КБ15, №5);
- Щит баскет. тренировочный 1200x900, оргст. 10мм на мет.раме;
- Ферма для тренировочного щита настенная вынос 0.5 м;
- Стенка гимнастическая (НПП) (2800*800);
- Турник навесной на гимнастическую стенку металл;
- Брусья навесные на гимнастическую стенку, металл;
- Стойки волейбольные универсальные пристенные;
- Сетка волейбольная бел., 9.5x1м, нить 3мм ПП, яч.10см., верх.лента 7см., карманы, кевлар. Трос;
- Сигнал контроля отжимания от пола ГТО;
- Доска для пресса;
- Скамейка гимнастическая мет. ножки (НПП) щит (2,5м);
- Помост для спортивного инвентаря;
- Скамейка гимнастическая для измерения гибкости (НПП);
- Баскетбольный мяч TORRES BM300 резина (B00016, 6);
- Баскетбольный мяч TORRES BM300 резина (B02017, 7);
- Волейбольный мяч TORRES Simple (Simple Orange, V30125, синт. кожа, 5, Белый/голубой/оранжевый);
- Футбольный мяч TORRES Futsal Training (F30644, PU, 4, Белый/фиолетовый/черный);
- Футбольный мяч TORRES Training (F31855, 5);
- Игра "Кегли 6+2" (Уфа);
- Степ-платформа Live Up, 110x41x11/21см, зеленый-розовый;
- Палка эстафетная ZSO (8шт);
- Барьер тренировочный школьный;
- Шарик для н/тенниса Giant Dragon Gold **, 40+, 6 шт (8332, белый);
- Набор дротиков Dart Game, 20 гр, латунь/никель(3шт);

- Насос TORRES двойного действия (SS1017, 20см);
- Пьедестал победителей квадратный ПС-12 (матрешка);
- Манишка односторонняя красная (46);
- Манишка односторонняя желтая (46);
- Мат гимнастический 2м x 1м x 0,1м ВИК без ручек (поролон) (Красный);
- Тележка для мячей "TORRES";
- Сетка заградительная, 3,1 мм (Пф) (100*100, Белый);
- Универсальное спортивное табло;
- Стол для н/тенниса Start line Leader 2места;
- Ракетка для н/тенниса Giant Dragon Superspin G4, 1,9мм, ITTF;
- Шарик для н/тенниса Double Fish 2** Volant, 40+мм, 10шт;
- Волейбольный мяч Mikasa V200W (р.5, Желтый/синий, оф.мяч FIVB, FIVB Appr, 18 пан, синт.кожа (микрофиб));
- Баскетбольный мяч Molten BGL6X с лого РФБ, р.6;
- Баскетбольный мяч Molten BGL7X с лого РФБ, р.7;
- Стул преподавателя;
- Информационный стенд;
- Шкаф.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017г.
2. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2019. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790> — Текст: электронный.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005г.

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Освоение дисциплины ОП.05 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики и календарным графиком.

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий, утвержденному заместителем директора.

Изучение теоретического материала может проводиться как в каждой группе, так и в нескольких группах одновременно (при наличии нескольких групп на специальности).

Практические работы проводятся в спортивном зале 2 корпуса ГБПОУ «ПХТТ».

В процессе освоения дисциплины предполагается проведение текущего и промежуточного контроля знаний, умений у студентов.

Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в журнале успеваемости.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий. На сайте СДО ПХТТ размещается теоретический материал для самостоятельного изучения студентами, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие материалы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - У 1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - У 2: выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. 	Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий.
знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - З 1: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - З 2: основы здорового образа жизни. 	Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий.
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт