

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСТРОМСКОЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Физическая культура

Кострома

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики**.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина *ОП.05. Физическая культура* относится к *общепрофессиональному циклу* образовательной программы.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины *ОП.05. Физическая культура* обучающимися осваиваются умения и знания, а также учебная дисциплина способствует формированию общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические работы	36
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	Основные понятия здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 07, ОК 08
Тема 1.2. Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники спринтерского бега: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Прыжки в длину	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники прыжка в длину: с разбега способом "согнув ноги", с места	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники приема и передач мяча: сверху (снизу) двумя руками	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.6. Входной контроль	Содержание учебного материала		
	Общефизическая подготовка	2	
Тема 1.7. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные	2	
Тема 1.8. Техника передвижений	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники передвижений	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.10. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники ведения мяча	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.11. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.12. Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.13. Длительный бег	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости	2	ОК 04, ОК 08

Тема 1.14. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Совершенствование строевых упражнений	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.15. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		
	Освоение и совершенствование висов, упоров	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.16. Комплекс упражнений атлетической гимнастики	Содержание учебного материала		
	Обучение методике выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 1.17. Техника выполнения упражнений силовой направленности	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники упражнений для развития силовых качеств	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.18. Техника передвижений	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники передвижений	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.19. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Содержание учебного материала		
	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале или на стадионе (в зависимости от погодных условий)

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, волейбольные мячи и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1) Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО.- М.: Академия

Интернет-ресурсы::

www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»

www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Умения:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях. Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений. Оценка "3" - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению</p>	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>Знания:</p> <p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях. Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений. Оценка "3" - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению</p>	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>