ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EA5CE431F266AE68B49D5ED64298033A
Владелец: Лучковский Родион Николаевич
Действителен: с 31.10.2024 до 24.01.2026

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №__

«_____» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ /Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ___г.

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОФЕССИИ
15.01.36 ДЕФЕКТОСКОПИСТ

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 1ГОД 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии 15.01.36 Дефектоскопист, входящей в состав укрупнённой группы профессий 23.00.00 «Техника и технологии наземного транспорта».

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Председатель ЦМК_____/_____/

Протокол № ___ от «_____» _____ 20 ___г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии *15.01.36 Дефектоскопист, входящей в состав укрупнённой группы профессий 23.00.00 «Техника и технологии наземного транспорта».*

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.36 Дефектоскопист

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

Цель: Создание условий для сохранения здоровья обучающихся.

Код ПК, ОК, ЛР	**Умения**	**Знания**
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК. 2.7 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9	- 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*48*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*48*
в том числе:	
практические занятия	*48*
теория	
Форма аттестации в виде дифференцированного зачета	

2.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	*4*
Раздел № 1	**Практический раздел**		
Профессионально ориентированное содержание		**2**	
Тема 1.1. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК. 2.7 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
	1.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	**4**	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК. 2.7 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий	**6**	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем	4	

	физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	2. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	
Раздел 2 Спортивные игры (практические занятия)		**30**	
Тема 2.1 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**30**	
	1Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК. 2.7 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
	2Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	**38**	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	6	
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	6	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
	4.Развитие физических способностей средствами баскетбола	20	
Всего:		**48**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, , конус игровой, сетка для игры в волейбол, мяч волейбольный.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья параллельные, снаряд «доска наклонная», комплекс атлетический, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Дополнительная литература: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. https://media.prosv.ru/content/item/12581/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Знать: *- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* *- основы здорового образа жизни.*	*Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.*	*Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами.*
Уметь: *- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей*	*1.Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений.* *2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.* *3.Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.* *4.Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.* *Для определения уровня*	*Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.*

	физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.	