

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение № 1 к ОППО
по профессии: 19727Штукатур. 12680 Каменщик.
Сварщик ручной дуговой сварки
плавящимся покрытым электродом
18511Слесарь по ремонту автомобилей.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 01 Физическая культура

Программа учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура разработана в соответствии рабочим учебным планом по профессии: 19727 Штукатур. 12680 Каменщик. Сварщик ручной дуговой сварки правящимся покрытым электродом. 18511 Слесарь по ремонту автомобилей. Перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2013 г. № 513; Общероссийским классификатором профессии рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОК 016-94).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчики:
Диль Ю.Б., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.01 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессиям: 19727 Штукатур. 12680 Каменщик. Сварщик ручной дуговой сварки правящимся покрытым электродом. 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксии;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	92
Самостоятельной работе	52
Промежуточная аттестация в форме зачёта	4

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
1 семестр		
Тема 1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Содержание учебного материала	13
	1. Физическая культура в укреплении здоровья личности	1
	2. Влияние регулярных занятий физической культуры на здоровье и физическое состояние человека	
	3. Физическое, духовное и социальное благополучие	
	Тематика практических занятий	12
	1. Практическое занятие «Отработка физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья»	4
	2. Практическое занятие «Упражнения на развитие силы»	4
	3. Практическое занятие «Упражнения на развитие быстроты»	4
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	8
Тема 2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала	9
	1. Общие правила поведения на занятиях физической культурой	1
	2. Правила эксплуатации спортивных тренажеров	
	3. Правила техники безопасности на уроках физкультуры	
	Тематика практических занятий	8
	1. Практическое занятие «Упражнение на развитие гибкости»	4
	2. Практическое занятие «Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры (гимнастика)»	4
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	5
2 семестр		
Тема 1. Правила поведения, техника безопасности и	Тематика практических занятий	8
	1. Практическое занятие «Комплекс дыхательной гимнастики»	2
	2. Практическое занятие «Упражнение на расслабление мышечного напряжения»	2
	3. Практическое занятие «Индивидуальный комплекс упражнений»	4

предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
Тема 2. Способы регулирования и контроля физических нагрузок	<i>Содержание учебного материала</i>	14
	1. Физическая нагрузка	2
	2. Регулирование физической нагрузки	
	3. Утомление: внешние признаки, внутренние признаки	
	4. Формы и средства контроля	
	5. Правила проведения самостоятельных занятий	
	<i>Тематика практических занятий</i>	12
	1. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики»	2
	2. Практическое занятие «Беговые упражнения»	2
	3. Практическое занятие «Бег на выносливость»	4
	4. Практическое занятие «Бег с отягощением»	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
Зачет		2
3 семестр		
Тема 1. Основы организации двигательного режима	<i>Содержание учебного материала</i>	11
	1. Влияние сезонной периодики на двигательный режим	1
	2. Биологическая потребность движения	
	3. Распределение объема суточной двигательной активности	
	<i>Тематика практических занятий</i>	10
	Практическое занятие «Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки»	6
	Практическое занятие «Комплексы упражнений на развитие физических качеств»	4
Тема 2. Способы	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	5
	<i>Содержание учебного материала</i>	13
	1. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1

регулирования массы тела человека	Тематика практических занятий	12
	1.Практическое занятие «Упражнения, стимулирующие увеличение мышечной массы»	6
	2.Практическое занятие «Упражнения, способствующие снижению массы тела»	6
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
Тема3. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Тематика практических занятий	6
	1.Практическое занятие «Знакомство и отработка современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений (ритмическая гимнастика, степ-аэробика, тренажёрные устройств, атлетическая гимнастика)»	6
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	4
4 семестр		
Тема 1. Труд и здоровье	Содержание учебного материала	26
	1.Здоровый образ жизни и его влияние на организм	2
	Тематика практических занятий	24
	1.Практическое занятие «Упражнения на развитие силовой выносливости»	4
	2.Практическое занятие «Упражнения на развитие силы»	4
	3.Практическое занятие «Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей»	4
	4.Практическое занятие «Составление индивидуального плана физического развития обучающегося»	4
	5. Практическое занятие «Упражнение на координацию движения»	2
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	14
Зачет		2
Самостоятельная работа:		52
Всего:		156

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне примерной программы, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, скакалки, обручи, гимнастические скамейки);
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебных пособий и дидактических материалов по дисциплине.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. Для СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич и др. – 17-е тзд., стер., - М.: «Академия», 2017. – 176 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А.Б. Муллер. – Москва: Юрайт, 2019 – (Профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксии; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической	<i>Использует полученные знания на практике, пользуется терминологией</i> <i>Перечисляет требования охраны труда, и безопасности при ведении вышивальных работ</i> <i>Определяет порядок приема на рабочее место</i> <i>Определяет значимость Коллективного договора, особенности трудового соглашения.</i>	Устный опрос, наблюдение, экспертная оценка, практические задания, самостоятельная работа, соответствие нормативам по общей физической подготовке, составление комплекса упражнений профессиональной направленности, спортивные игры.

<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 		
--	--	--

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»)**

Утверждаю»
Заместитель директора по УПР
«_____» _____ 2019 г.
_____ И.В. Ширшов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**19727 ШТУКАТУР. 12680 КАМЕНЩИК. 19756 ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК.
18511 СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ АВТОМОБИЛЕЙ.**

ОДБ. 01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019

Основная образовательная программа профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по Профессиям 19727 ШТУКАТУР. 12680 КАМЕНЩИК. 19756 ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК. 18511 СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ АВТОМОБИЛЕЙ., С учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 384 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».С учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. 2/16-з).

Разработчик:

Диль Ю.Б., преподаватель ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедагогический колледж»)

Рецензент:

Эксперт по академической экспертизе

(ФИО, звание, должность)

Рабочая программа ОДБ.01 Физическая культура в профессиональной деятельности рассмотрена на заседании цикловой комиссии

«Физической культуры и спорта»

ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»

Протокол №____ от _____ 2019

Председатель ЦМК

_____/Д.С.Ануфриев/

