

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «30» мая 2023г. № 230-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код и название учебной дисциплины

основной образовательной программы
по профессии:

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

код и наименование профессии

профиль обучения: технологический

г. Сызрань, 2023

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
Общепрофессиональный и профессиональный циклы
«Переработка нефти и газа»,
«Оператор нефтепереработки»,
«Лаборант-эколог»
от «30» 06. 2023 г. протокол № 10

Составитель: И.И. Афонасьев, преподаватель ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.Н. Барабанова, методист технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (химической и нефтехимической промышленности).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ПС И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (далее – УД) является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии СПО 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (химической и нефтехимической промышленности).

Рабочая программа УД может быть использована в профессиональной подготовке студентов по специальностям СПО технологического профиля.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки

специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл согласно ФГОС

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 – 9.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 час.;
- самостоятельной работы обучающегося 6 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	34
контрольная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Практическая часть		24+ 4 с/р	
Раздел 1.	Плавание	(6)	ОК 1 – ОК 9
Тема 1.1 Кроль на груди.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа кроль на груди. Имитация. Изучение способа кроль на спине. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.2 Брас.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа брас. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.3 Баттерфляй.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Изучение способа баттерфляй. Имитация		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 2.	Виды по выбору	(6 + 4 с/р)	
Тема 2.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.2 Настольный теннис.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Настольный теннис.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.3 Подвижные игры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Подвижные игры		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовить реферат с презентацией на тему: «Основные различия спортивных и подвижных игр»		
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	(12 + 10 с/р)	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Общая выносливость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Развитие общей выносливости.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3. Сила.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Развитие силы.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Развитие ловкости.		
	Зачет	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.5. Устойчивость на ограниченной опоре	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Развитие устойчивости на ограниченной опоре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 4.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	(10 +2 с/р)	
Тема 4.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Обучение технике бега на короткие дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Практические занятия	2	
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	

Тема 4.4. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.			
Тема 4.5. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК 1 – ОК 9
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бег 1500 метров		
	Дифференцированный зачет	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона (площадки).

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной сетки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики;

Перекладина;

Гимнастический конь;

Гимнастическое бревно;

Гимнастические брусья;

Гимнастические кольца;

Канат;

Гимнастические маты;

Скамейки;

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Футбольные мячи;

Гандбольные мячи;

Футбольные ворота;

Гантели;

Скакалки;

Обручи;

Гири;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2022.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2022.

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2022.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2022.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2022.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Для обучающихся

1. 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.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка нормативов двигательной активности
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	
	Оценка письменных и устных опросов, дифференцированный зачет

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во ча- сов	Активные и интерактив- ные формы и методы обучения	формируемые универсаль- ные учебные действия
1	Изучение способа брас. Имитация	2	использование средств мультимедиа; технология моделирования	Формирование ОК 8
2	Обучение и закрепле- ние техники эстафет- ного бега	2	работа в малых группах	Формирование ОК 8