

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Алексеевское профессиональное училище»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_ / Глотова Л.М.

"06" мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 05 Физическая культура

ОПОП по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

п. Авангард, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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 специальности среднего профессионального образования» с учетом технического профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области "Алексеевское профессиональное училище".

Разработчик:

Скрипник Елена Вячеславовна, преподаватель физической культуры

Одобрено

Методической комиссией

Председатель МК

\_\_\_\_\_ / Зотова Н.В.

« 06 » мая 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4-7
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8-13
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	14-15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16-18

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания ОП Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>КОД</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать, сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки и обучающегося 46 часа,  
в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>46</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
теоретические занятия	<b>6</b>
лабораторная занятия	-
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе :	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	



## 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	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического развития.	5	
	<b>Практические занятия.</b> Практическое занятие №1 Выполнить физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Практическое занятие №2 Применить приемы самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. Практическое занятие №3 Выполнить упражнения на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Физическая нагрузка (оздоровительная утренняя гимнастика, оздоровительный утренний бег.)</p>	<b>6</b>	<b>1</b>
<p><b>Тема 1.2.</b></p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Практическое занятие №4 выполнить комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Практическое занятие №5 Выполнить упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Практическое занятие №6 Выполнить упражнения для закаливания</p>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
<p><b>Тема 1.3.</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков</p>	<b>34</b>	

<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Практическое занятие №7 Применить упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.</p> <p>Практическое занятие №8 Выполнить кросс по пересеченной местности</p> <p>Практическое занятие №9 Выполнить бег на 150 м в заданное время</p> <p>Практическое занятие №10 Выполнить прыжки в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Практическое занятие №11 Метание гранаты в цель</p> <p>Практическое занятие №12 Метание гранаты на дальность</p> <p>Практическое занятие №13 Челночный бег 3x10</p> <p>Практическое занятие №14 Прыжки на различные отрезки длинны</p> <p>Практическое занятие №15 Выполнить максимальное количество элементарных движений».</p> <p>Практическое занятие №16 Выполнить опорные прыжки через гимнастического козла и коня</p> <p>Практическое занятие №17 Выполнить упражнения на снарядах</p> <p>Практическое занятие №18 Выполнить прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время</p> <p>Практическое занятие №19 Ходьба по гимнастическому бревну</p> <p>Практическое занятие №20 Выполнить упражнения с гантелями</p> <p>Практическое занятие №21 Выполнить упражнения на гимнастической скамейке».</p> <p>Практическое занятие №22 Выполнить Акробатические упражнения</p>	<p>30</p>	<p>2</p>
--	--	-----------	----------

	<p>Практическое занятие №23 Выполнить упражнения в балансировании</p> <p>Практическое занятие №24 Выполнить упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Практическое занятие №25 Преодолеть полосу препятствий</p> <p>Практическое занятие №26 Выполнить упражнения на развитие быстроты движений</p> <p>Практическое занятие №27 Выполнить упражнения на развитие быстроты реакции».</p> <p>Практическое занятие №28 Выполнить упражнения на развитие частоты движений».</p> <p>Практическое занятие №29 Выполнить броски мяча в корзину с различных расстояний</p>		
--	---	--	--

	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>46</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Учебно–методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение(лыжи ,палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. No2/16-з).

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

3 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

4 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

Дополнительные источники:

5 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.

6 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

7 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

8 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

Интернет-ресурсы:

9 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

10 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

11 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устный опрос студентов.</li> <li>- Оценка знания современного состояния физической культуры и спорта.</li> <li>- Оценка знания оздоровительных систем физического воспитания.</li> <li>- Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- Оценка знания форм и содержания физических упражнений.</li> <li>- Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</li> </ul> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов на учебных</p>



<p>сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>занятиях и дифференцированном зачете.</p> <p><b>Легкая атлетика:</b></p> <p>-Оценка техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции; высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега.</p> <p>-Оценка техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Гимнастика:</b></p> <p>-Оценка техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>-Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"><li>-Оценка освоения основных игровых элементов.</li><li>-Знание правил соревнований.</li><li>-Оценка выполнения техники игровых элементов.</li><li>-Оценка участия в соревнованиях.</li><li>-Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li><li>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li></ul>
--	--

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

**Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу**

№ изменения. Дата внесения изменения; № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	