

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Псковской области  
**«Локнянский сельскохозяйственный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП 06. Физическая культура**

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1581 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного

стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44800)

2. Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для всех специальностей среднего профессионального образования, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») - заключение Экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г. (Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГАУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1).

**Организация – разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Локнянский сельскохозяйственный техникум» (далее ГБПОУ ПО «Локнянский с/х техникум»).

**Разработчик:** Куренков Владимир Николаевич, преподаватель дисциплин общеобразовательного цикла, высшая квалификационная категория.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

1.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06. Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа<sup>1</sup></b>	<b>-</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	12
Практические занятия	26
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

---

<sup>1</sup>Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>8</b>		
	1.	<b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08.
	2.	<b>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
	3.	<b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
	4.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>	<b>7</b>		
	1.	<b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08.
	2.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3.	<b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>		

<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>23</b>	
	1.	<b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08.
	2.	<b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
	3.	<b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время».	1	
	4.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	<b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10».	1	
	8.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длины».	1	
	9.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	<b>Практическая работа</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах».	1	
	12.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	<b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения».	1	
	17.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
23.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1		
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>2</b>	

<b>Всего:</b>	<b>40</b>	
---------------	-----------	--



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

##### **Спортивное оборудование:**

- ☒ баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- ☒ щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ☒ сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- ☒ оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- ☒ оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- ☒ гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ☒ гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- ☒ оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- ☒ лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- ☒ учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- ☒ лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

##### **Технические средства обучения:**

- ☒ музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; -электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник. Среднее профессиональное образование. КноРус, 2020

##### **Дополнительные источники:**

1. Боровских, В. И., Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методич. рекомендации / В. И. Боровских, М. Г. Мосиенко, - Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
2. Кремнев, И., Атлетическая гимнастика / И. Кремнев, - М. : Феникс, -2011. –286 с.
3. Купер, К., Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер: пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, - 2007. – 192 с.
4. Лотоненко, А. В., Физическая культура и здоровье: монография / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостева, О. А. Григорьев, - М. :Еврпошкола, - 2008. – 450 с.
5. Рубцова, И. В., Оптимальная двигательная активность: учебно-методич. пособие / И. В.

Рубцов, Е. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я.В. Готовцева, - М. : ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.

6. Физическая культура в режиме дня студента : методич. рекомендации / . – Мичуринск: изд-во МичГАУ, - 2008. – 15 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>
3. ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ. <http://school-collection.edu.ru/>
2. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>
4. <https://fk-i-s.ru/>
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
8. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
9. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>
<p><b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	<p>Тестирование</p>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813749

Владелец Артеменкова Галина Александровна

Действителен с 03.04.2023 по 02.04.2024