

*Приложение к ОПОП  
по профессии 23.01.17  
Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей*

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05. «Физическая культура»**



Рабочая программа ОУД.05 «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС по профессии **23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Суражский промышленно-аграрный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая 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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**- личностных:**

– 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;

**- метапредметных:**

- 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;

**- предметных:**

- 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).

**Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины «Физическая культура»**

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</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 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 поддержание 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 дисциплины:**

**Всего во взаимодействии с преподавателем: 171 час.**

**Лабораторные и практические занятия: 171 час.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка ( всего)</b>	<b>171</b>
практические занятия	<b>171</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме диф/ зачета</b>	

<b>2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	ОК2, ОК8, ОК4.
<b>Тема 1.1.</b> Спринтерский бег	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 6
	высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,	4	
<b>Тема 1.2.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК2, ОК8
	Изучение техники эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	8	
<b>Тема 1.3.</b> Развитие скор. Сил качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК3, ОК8
	Техника выполнения прыжка в длину с места.	4	
<b>Тема 1.4.</b> Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК4, ОК8
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	6	
<b>Тема 1.5.</b> Развитие силы	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК2, ОК8
	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	8	
<b>Тема 1.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК3, ОК8
	Выполнение контрольного норматива челночного бега 3X10 м.	4	
<b>Тема 1.7.</b> Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК2, ОК8
	Бег по пересеченной местности до 5-6 км.	4	
<b>Тема 1.8.</b> РДК	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК8
	Выполнение контрольных нормативов по разделу л/а - челночный бег 3X10 м. - прыжки через скакалку за 1 мин. - подтягивание из виса.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	

<b>Тема 2.2.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	передача, подача.	4	
<b>Тема 2.3</b> Техника выполнения игры в нападении.	Нападающий удар.	4	ОК2, ОК8
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Техника выполнения приемов мяча	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	4	ОК2, ОК8
<b>Тема 2.5.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование технических приемов в/б	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
<b>Тема 2.7.</b> Б/БТехника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Ловля и передача мяча.	2	
<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование ведения	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	Ведение из различных и. п.	2	
<b>Тема 2.9.</b> Совершенствование бросков	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	4	
<b>Тема 2.10</b> Игра в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	
<b>Тема 2.11.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
<b>Тема 2.12.</b> Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
<b>Тема 2.13.</b> Совершенствование игры в б/б	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	
<b>Тема 2.14.</b> Овладение техникой игры в футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	

<b>Тема 2.15.</b> Совершенствование ударов	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	
<b>Тема 2.16</b> Остановка мяча	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	ОК4
<b>Тема 2.17.</b> Техника нападения	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Отбор мяча, обманные движения.	4	
<b>Тема 2.18.</b> Техника защиты	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК8
	Правила техники игры вратаря.	2	
<b>Тема 2.19.</b> Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК8
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
<b>Тема 2.20.</b> Совершенствование приемов футбола	<b>Содержание учебного материала</b>		О4, ОК8
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Основные строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		О4, ОК8
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	4	
<b>Тема 3.2.</b> ОРУ	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Общеразвивающие упражнения. Комплексы.	4	
<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4 ОК8
	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки)	6	
<b>Тема 3.4.</b> Упражнения с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	6	
<b>Тема 3.5.</b> Использование метода круговой тренировки	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Упражнения для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	6	
<b>Тема 3.6.</b> Упражнения для развития силы.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Упражнения с гантелями, гирей, штангой.	4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	ОК4, ОК8
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4

Совершенствование лыжных ходов	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	OK4
<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>		OK2, OK8
	Способы преодоление подъемов и спусков		
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>		OK2, OK8
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
<b>Тема 4.4.</b> Тактика гонок	<b>Содержание учебного материала</b>		OK2, OK8
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
<b>Тема 4.6.</b> Совершенствование лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение дистанций ранее изученными способами до 5-6 км.	2	O4, OK8
<b>Тема 5</b> <b>ППФП</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 5.1.Правила по технике безопасности на уроках ОФП</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	6	O4, OK8
<b>Тема 5.2.Техника бега на различные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника финиширования. Кроссовая подготовка.	7	O4, OK8
<b>Тема 5.3.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной, рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	OK2, OK8

<b>Лабораторные и практические занятия</b>	<b>Итого: 171</b> <b>171</b>
--	---------------------------------

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СПАТ имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях.

#### **В состав учебно-методического и материально-технического оснащения спортивного зала входят:**

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели(разные), гири 16, 24, 32кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки 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:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2019.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2019.

#### **Интернет-Ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

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

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(официальный сайт олимпийского комитета России).

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<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.	-выполнять упражнения ,способствующих развитию групп мышц. Участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Оценка результатов выполнения практических заданий.

<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>-перечисления 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 психофизических 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>- преставление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.</li> </ul>	<p>Тестирование</p>
---	---	---------------------