

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОП. 05 «**Физическая культура**»  
по профессии: **23.01.17**  
**«Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**Объем: 40 часов**

Рассмотрена и одобрена

Методической комиссией дисциплин профессионального цикла преподавателей и мастеров п/о ГБОУ СПО ЛНР «СК» по профессиям: 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Протокол № 1 от «08» 09 2023г.

Разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1581 с изменениями)

- Примерной образовательной программы СПО по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения в системе СПО по УГПС 23.00.00

Председатель методической комиссии

Мах /Махрова Е.Н.

Заместитель директора по учебно-производственной работе

Евгенья /Мартынова Е.В.

Разработчик: Шамрай Наталья Анатольевна  
преподаватель ГБОУ СПО ЛНР «Свердловский колледж»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	40
<b>в том числе в форме практической подготовки</b>	30
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	30
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся	Количество часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1\Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</p> <p>2.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</p> <p>3.Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>4. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре</p>	<b>4</b>	ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Психическое здоровье и спорт.</p> <p>2.Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.</p> <p>3\Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>4.Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда</p>	<b>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 2</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>2.Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.</p>		

<b>Тема 2.2</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> 1. Бег на короткие дистанции 2. Бег 100 м. 3. Эстафетный бег 4X100 4. Прыжки в длину 5. Метание мяча 6. Челночный бег 7. Высокий старт 8. Низкий старт	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 2.3</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> 1.Передачи мяча Прием мяча 2.Подачи мяча. 3.Прием мяча с подачи 4.Нападающий удар .Блокирование. 5.Правила игры. Судейство 6.Двухсторонняя игра	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 2.4</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> .Ведение мяча 2.Передачи и ловля мяча 3.Броски мяча в корзину 4.Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча 5.Штрафной бросок 6.Двойной шаг 7.Правила игры. Судейство 8.Двухсторонняя ига	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Настольный теннис	<b>Практические занятия</b> 1.Виды подач. Прием подачи 2.Толчковый удар 3.Атакующие приемы техники игры 4.Правила соревнований 5.Двухсторонняя игра	<b>4</b>	ОК 08

<b>Тема 2.6</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> 1.Упражнения с отягощениями 2.Упражнения для развития силы основных мышечных групп 3.Занятия на тренажерах	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	



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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета:  
спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), сетка волейбольная, сетка баскетбольная, гимнастическая стенка, перекладина, обручи, скакалки, гимнастические палки, теннисные ракетки, теннисные шарикки, шашки, шахматы, мячики для метания, секундомер.

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

*(Заполняется по мере наполнения)*

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

#### Интернет-ресурсы

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

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

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

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

#### Дополнительные источники:

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.  
Инструкции по технике безопасности

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>
<p><b>Умения:</b>            Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применять рациональные приемы</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</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	успешной реализации профессиональной деятельности	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--