

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

Профиль обучения: технологический

г. Саров,  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для профессии СПО 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Организация – разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

Разработчик: А.П.Поколев, преподаватель ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Председатель МК

Е.Н. Маресева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Тарасова  
«30» 08 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающийся осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 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 нагрузки (всего)</b>	<b>50</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>50</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<b>50</b>
практические работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Тема 1.1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>		ОК 01-06, ОК 08
	1. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.		1	
	2. Бег на короткие и средние дистанции.		2	
	3. Бег на короткие дистанции. КУ – бег на 100 м.			
	4. Техника метания гранаты. Метание гранаты (разбег, бросок)			
	5. Бег на средние дистанции.			
	6. Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты.			
	7. Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу). КУ-кросс 3000м.			
	8. Гимнастические прыжки, приемы страховки.			
	9. Прыжки в длину (разбег, отталкивание).			
	10. Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см. 11. Элементы акробатики: кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью, стойка на голове («мостик»).			
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		ОК 01-06, ОК 08
	1. Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство, техника безопасности.		2	
	2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Техника перемещения.		1	
	3. Обучение передаче в парах, перед собой, в движениях. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками.		2	
	4. Обучение тактике подачи мяча. Прямой нападающий удар.			
	5. Индивидуальные тактические действия в защите.			
	6. Учебные игры. 7. Обучение передачи и ловли мяча в баскетболе, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),			
<b>Тема 1.3</b> Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>		ОК 01-06, ОК 08
	1. Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения. 2. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и			

	<p>рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению</p>			
3.	Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой. Применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.			
4.	<p>Способы преодоления подъемов на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скользким шагом</li> <li>• ступающим шагом</li> <li>• «полуелочкой»</li> <li>• «елочкой»</li> <li>• «лесенкой»</li> </ul> <p>Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.</p>			
5	<p>Способы торможения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• торможение «полуплугом»</li> <li>• торможение упором</li> <li>• торможение боковым соскальзыванием</li> <li>• торможение палками</li> <li>• торможение преднамеренным падением.</li> </ul> <p>Способы поворотов на лыжах (на месте):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поворот переступанием вокруг носков лыж</li> <li>• поворот переступанием вокруг пяток лыж</li> <li>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево</li> <li>• поворот махом через лыжу вперед</li> <li>• поворот прыжком с опорой на палки</li> <li>• поворот прыжком без опоры на палки</li> </ul>			
6.	<p>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъемов и спусков</li> <li>• торможения и поворотов</li> <li>• прохождения дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км.</li> </ul>			
7.	Дифференцированный зачет	2		
<b>Всего:</b>		<b>50</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал.

секундомер;

рулетка;

комплект гранат;

комплект волейбольных, футбольных и баскетбольных мячей;

перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

гимнастические скамейки;

гимнастические снаряды;

перекладина;

брусья;

канат для перетягивания;

стойки для прыжков в высоту;

перекладина для прыжков в высоту;

зона приземления для прыжков в высоту;

беговая дорожка;

конь гимнастический;

конь для прыжков;

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;

палки гимнастические;

козёл гимнастический;

мостик гимнастический;

стенка гимнастическая;

весы напольные (переносные);

кольца баскетбольные;

щиты баскетбольные;

рамы для выноса баскетбольного щита;

сетки баскетбольные;

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

антенны волейбольные с карманами;

гасители для ворот минифутбольных;

комплект лыж, ботинок, палок;

ворота и сетки для футбола;

теннисный стол;

набор для игры в настольный теннис;

комплект бадминтонных ракеток и воланчиков;

мячи для бадминтона;

мячи набивные;

мячи для метания;

гантели;

комплект скакалок;

комплект обручей.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Ворота футбольные;

сетка для переноса мячей;

стартовые флажки;

флажки красные и белые;

палочки эстафетные;

Полоса препятствий.



Лаборатория информационных технологий в профессиональной деятельности.  
Комплект учебной мебели (ученические столы, стулья, стол преподавателя, стул преподавателя);  
комплект компьютерных столов;  
комплект кресел;  
комплект компьютеров;  
комплект программного обеспечения (T-Flex, Компас-3D);  
ПО Win Pro и Office Home and Business;  
комплект DVD- диски с обучающими программами;  
комплект плакатов;  
проектор;  
МФУ;  
интерактивная доска

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

#### **Основные электронные издания:**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2021. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
3. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>
4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>практической работы</li> <li>лабораторной работы</li> <li>контрольной работы</li> <li>самостоятельной работы</li> <li>тестирования</li> </ul>