


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А. Елохина»

Утверждаю

Зам. директора по УМР

 Е.В. Карпева /

«28» августа 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основных профессиональных образовательных программ для укреплённых групп  
профессии технического профиля:

08.01.26 «Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства»

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО 08.01.26. «Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства» приказ Минобрнауки от 29 января 2016 г. N 50) на основании ПООП и профессиональным стандартом

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина»

Свердловская область, город Тавда, улица Шоссейная, дом 5.

Телефон: 8 (34360) 5-24-62

Адрес электронной почты: [tavdateh@gmail.com](mailto:tavdateh@gmail.com)

**Составитель программы:**

Богданович Юрий Николаевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина».

Рассмотрена на заседании Методической комиссии профессионального цикла  
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель МК  А.Н. Веснина

Актуализировано « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Актуализировано « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Актуализировано « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП 05 . ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура – является частью основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих для профессий технического профиля учреждения СПО 08.01.26. «Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства»

## Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОП.05 Физическая культура является учебной дисциплиной общепрофессионального цикла.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины; требования к результатам освоения дисциплины

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате изучения учебной дисциплины ОП 05. «Физическая культура»**

**обучающийся должен:** 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.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### 1.3. Рекомендуемое количества часов на освоение программы дисциплины

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, вне зависимости от профиля профессионального образования:

Код ПК, ОК	Умения
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК.02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК.07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	38
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>(указать)</i>	диф.зачет
Консультации (не более)	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Применяемые компетенции
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>	Содержание учебного материала	2	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Практическое занятие Формирование здорового образа жизни Техника безопасности по л/а	1 1	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ОК 01, ОК 02, ОК 05
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность</b>		38	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Практические занятия	12	
	Бег на короткие дистанции	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Сдача норматива	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Бег на дистанцию 100 метров	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Сдача норматива	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Бег на 2000, 3000 метров	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Сдача норматива	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника прыжка в длину с места	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Сдача норматива	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника прыжка в длину с разбега	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Сдача норматива	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника метания	1	ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08

Тема 2.4. Баскетбол	Сдача норматива			
	Практические занятия	1		ОК.05, ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08
	• Техника игры в защите и нападении, техника безопасности	10		
	• Ведение мяча	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	• Атака на кольцо	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	• Отработка защиты, подбор мяча	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	• Передача мяча, пас	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	• Подбор мяча	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	• Штрафной бросок мяча	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
	• Учебная игра «Тридцать три»	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08
• Учебная игра	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия	2		
Правила игры. Техника безопасности	10			
Техника подачи	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Техника нижней передачи	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Техника верхней передачи	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Техника приема и передачи мяча	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Присем и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Техника блокирования мяча, учебная игра	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Учебная игра	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08	
Тема 2.6. Гимнастика	Практические занятия	6		
Упражнения на гимнастической стенке	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08	
Акробатические упражнения	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08	
Техника прыжка на скакалке	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08	
Акробатические связки	1		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08	
Дифференцированный зачет	2		ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08	
Всего часов		40		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная, гимнастические скамейки, высокая перекладина, тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, приборы для измерения давления и др.,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные, баскетбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, ворота футбольные, полоса препятствий, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, гранаты учебные 500 гр. - 7 шт., 700 гр. - 3 шт., указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», в пределах освоения основного общего образования с получением среднего общего образования, также используются:

- тренажёрный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- зал для настольного тенниса,
- открытые спортивные площадки для занятий, баскетболом, волейболом, теннисом (городской стадион)
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов. Дополнительной литературы.

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2018.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2019. — (Бакалавриат).

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2017.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2018.

#### 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).

[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).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Текущий контроль, практические задания, индивидуальный контроль, итоговый контроль, сдача нормативов.
знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Тестирование, индивидуальный контроль.