

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

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС» (МЦПК)»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для подготовки по профессии СПО 23.01.17  
«Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**Срок обучения – 1 год 10 месяцев**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....3**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....8**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ .....8**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 «Физическая культура»

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	-
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>5</b>
Практические занятия	<b>35</b>
<b>Промежуточная 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 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>2</b>	
	1. <b>Теория: Основы здорового образа жизни. Личная гигиена на уроках физкультуры.</b>	1	ОК 08.
	2. <b>Теория: Влияние физкультуры на здоровье человека.</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
	3. <b>Практическая работа №1. «Кроссовая подготовка»</b>	1	ОК 08.
	4. <b>Практическая работа №2. «Отработка высокого и низкого старта».</b>	1	
	5. <b>Практическая работа №3. «Стартовый разгон и финиширование».</b>	1	
	6. <b>Практическая работа №4. «Бег 100м девушки, бег 200м юноши».</b>	1	
	7. <b>Практическая работа №5. «Эстафетный бег 4 по 100 м (девушки), 4 по 400 м (юноши)».</b>	1	
	8. <b>Практическая работа №6. «Бег 100 м результат».</b>	1	
9. <b>Практическая работа №7. «Равномерный бег на дистанции 2000 м</b>	1		

	(девушки), 3000 м (юноши).	
10.	<b>Практическая работа №8.</b> «Специальные прыжковые упражнения».	1
11.	<b>Практическая работа №9.</b> «Прыжки в длину с места на результат».	1
12.	<b>Практическая работа №10.</b> «Метание мяча на меткость».	1
13.	<b>Практическая работа №11.</b> «Метание мяча на дальность».	1
14.	<b>Практическая работа №12.</b> «Дыхательные упражнения».	1
<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>
15.	<b>Теория: Техника безопасности на уроках.</b>	1
16.	<b>Теория: Сдача норм ГТО.</b>	1
17.	<b>Теория: Самостоятельные занятия физкультурой.</b>	1
18.	<b>Практические занятия:</b>	<b>7</b>
19.	<b>Практическая работа №13.</b> «Круговая тренировка».	1
20.	<b>Практическая работа №14.</b> «Комплекс упражнений с отягощением (гиря)»	1
21.	<b>Практическая работа №15.</b> «Развитие выносливости».	1
22.	<b>Практическая работа №16.</b> «Комплекс упражнений с отягощением (штанга)».	1
23.	<b>Практическая работа №17.</b> «Соединение элементов атлетической гимнастики».	1
24.	<b>Практическая работа №18.</b> «Работа на тренажерах».	1
25.	<b>Практическая работа №19.</b> «Работа на тренажерах».	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>16</b>
<b>Практические занятия: Волейбол.</b>		
25.	<b>Практическая работа №20.</b> «Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1
26.	<b>Практическая работа №21.</b> «Техника игры в нападении, защите».	1
27.	<b>Практическая работа №22.</b> «Двусторонняя игра. Судейство».	1

28.	<b>Практическая работа №23.</b> «Двусторонняя игра. Судейство».	1
<b>Практические занятия: Баскетбол.</b>		
29.	<b>Практическая работа №24.</b> «Передачи мяча, перемещения с мячом. Игра».	1
30.	<b>Практическая работа №25.</b> «Тактика игры в защите».	1
31.	<b>Практическая работа №26.</b> «Тактика игры в нападении».	1
32.	<b>Практическая работа №27.</b> «Двусторонняя игра».	1
<b>Практические занятия: Настольный теннис.</b>		
33.	<b>Практическая работа №28.</b> «Технико-тактические приемы».	1
34.	<b>Практическая работа №29.</b> «Игра на счет только срезами».	1
35.	<b>Практическая работа №30.</b> «Игра на счет в левую половину стола».	1
36.	<b>Практическая работа №31.</b> «Двусторонняя игра. Судейство».	1
<b>Практические занятия: Футбол.</b>		
37.	<b>Практическая работа №32.</b> «Игра в стенку».	1
38.	<b>Практическая работа №33.</b> «Тактика игры в нападении».	1
39.	<b>Практическая работа №34.</b> «Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. Судейство».	1
40.	<b>Практическая работа №35. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>1</b>
<b>Всего:</b>		<b>40</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура"** должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2019

##### 3.2.2. Электронные издания

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2020 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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	– выполнение упражнений, способствующих развитию группы 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 сдача норм ГТО <b>дифференцированный зачет</b>



<p>профессии</p>		
<p><b>Знания:</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> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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, дифференцированный зачет</p>