

**Приложение**  
к ОПОП по профессии  
23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

Рабочая программа ОУП.09

**Физическая культура**

Рабочая программа по ОУП.09 Физическая культура разработана на основе примерной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, базовый уровень.

Рекомендовано: для УГПС 09.00.00,13.00.00,15.00.00, 23.00.00, 38.00.00, 22.00.00

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО

Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования

Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация:

ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе

Рыбакин А.С. – преподаватель

Родионов М.В. - преподаватель

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

Руководитель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	17

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин»**

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
практические занятия	70
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b> Техника бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Бег.</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника и высокого и низкого старта. Техника эстафетного и спринтерского бега. Бег по прямой, с ускорением, по повороту. Эстафетный бег на 200м, 400м. Сдача нормативов. Спринтерский бег на 60м, 100м. Сдача нормативов. Бег по твёрдому и мягкому грунту. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции 5000м. Сдача нормативов.</p> <p><b>Кроссовый бег.</b> Техника кроссового бега. Кроссовый бег 4 км.</p>		
<b>Тема 1.2</b> Техника метания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Метание мяча.</b> Техника метания мяча. Сдача нормативов. Зачёт.</p> <p><b>Метание гранаты.</b> Техника метания гранаты. Сдача нормативов.</p>		
<b>Тема 1.3</b> Техника прыжков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Прыжок в длину.</b> Техника прыжка в длину. Сдача нормативов.</p> <p><b>Прыжок в высоту.</b> Техника прыжка в высоту. Сдача нормативов.</p>		

<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1</b> Общие развивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4,1-4,5
	<b>ОРУ.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые перестроения, разновидности поворотов в движении. ОРУ для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса.		
<b>Тема 2.2</b> Техника упражнений на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5,1-5,4
	<b>Упражнения на перекладине.</b> Техника упражнений на высокой перекладине. Висы и их варианты, подтягивания. Подъем в упор силой. Сдача нормативов. Зачёт.		
	<b>Опорный прыжок.</b> Техника опорного прыжка через коня и козла. Прыжки через коня и козла. Сдача нормативов.		
<b>Тема 2.3</b> Элементы акробатики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1,2-1,6
	<b>Гимнастические стойки.</b> Техника стоек. Упражнение на равновесие. Сдача нормативов.		
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.1</b> Основы лыжной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	<b>Лыжные ходы.</b> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основы техники лыжных ходов. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 км до 6 км.		
<b>Тема 3.2</b> Способы двигательной активности в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Торможение и повороты.</b> Техника торможения. Техника поворотов. Сдача нормативов.		
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры</b>			



<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Основы техники игры.</b> Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещения. Способы ведения мяча. Техника бросков. Сдача нормативов.		
	<b>Тактика игры в баскетбол.</b> Тактика нападения и защиты. Командные действия игроков. Учебная игра.		
<b>Тема 4.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<b>Основы техники игры.</b> Техника безопасности и правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника подачи. Разновидности нападающего удара и блокирования. Сдача нормативов.		
	<b>Тактика игры в волейбол.</b> Тактика нападения и защиты. Командные действия игроков. Учебная игра.		
<b>Тема 4.3 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<b>Основы техники игры.</b> Техника безопасности и правила игры в футбол. Удары по мячу. Передачи и остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Сдача нормативов.		
	<b>Тактика игры в футбол.</b> Тактика нападения и защиты. Командные действия игроков. Учебная игра.		
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Футбольные ворота, футбольная сетка, баскетбольные щиты, баскетбольная сетка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, спортивные конусы, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, накидки для различия командных игр.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, перекладина гимнастическая пристенная (навесная), конь гимнастический, козёл гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания (комплект), спортивные конусы, мячи для метания (комплект), эстафетные палочки (комплект),

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гирь (16 кг).

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи (комплект), лыжные палки (комплект), лыжные ботинки (комплект).

#### **Оборудование для проведения соревнований**

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

Турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, баскетбольные кольца, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола, гимнастических городок, воркаут площадка, сектор спортивных тренажеров, лыжная трасса, комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий и соревнований на спортивном стадионе.

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

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

## 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ПК 1. Разработка технологического процесса изготовления деталей машин</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ПК 2. Разработка и внедрение управляющих программ изготовления деталей машин в машиностроительном производстве</p> <p>ПК 3. Разработка и реализация технологических процессов в механосборочном производстве</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 4. Организация контроля, наладки и технического обслуживания оборудования машиностроительного производства</p> <p>ПК 5. Организация работ по реализации технологических процессов в машиностроительном производстве</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

