

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН**
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам директора по НМР

В. П. Кузиева

« 31 » 08 2021 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Физическая культура»

Профессия СПО: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификация: слесарь по ремонту автомобилей; водитель категории «В»

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технический

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.05 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1581 от 09.12.2016 года.
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.
3. Примерной программы учебной дисциплины *Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж»

Разработчик (и): Шабуров Ильяс Рафаилович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижнекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Автомеханик, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла


Протокол заседания МЦК № 1 от « 27 » августа 2021 г.

Председатель МЦК  Малых Г.З.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**


Согласовано

Зам директора по НМР

 В. П. Кузиева
« 31 » 08 2022 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

 Р.М. Сабитов
« 31 » 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Физическая культура»

Профессия СПО: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификация: слесарь по ремонту автомобилей; водитель категории «В»

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технический

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.05 Физическая культура* разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1581 от 09.12.2016 года.
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.
3. Примерной программы учебной дисциплины *Физическая культура* из примерной основной образовательной программы СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей: 15.00.00 Машиностроение.
4. Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

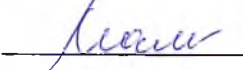
Организация-разработчик:

ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик (и): Шабуров Ильяс Рафаилович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессиям: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), Электромонтажник электрических сетей и оборудования, Автомеханик, Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, Оператор связи; специальности Почтовая связь и преподавателей дисциплин общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МЦК  Малых Г.З.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11-12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-13

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «ОП.05 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.

Программа ориентирована на овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть умениями, знаниями, элементами профессиональных, общих компетенций(ОК) и личностными результатами воспитания (ЛР):

Код ОК, ЛР	Наименование общих компетенций и личностных результатов, профессиональных компетенций
ОК 04. ЛР 03.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ОК 08. ЛР 09.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 03 ЛР 09	– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -У.2 выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной	– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о

	(лечебной) физической культуры; - У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - 3.3. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -3.4. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности
--	---	---

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	40
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	34
теоретические занятия	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний ОК, ЛР.
1	2	3	4	5
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека		4		
Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Теоретические занятия: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	2	У.1,2,3,4,5 З.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Теоретические занятия: 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	2	
Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Теоретические занятия: 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2	
	Теоретические занятия: 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	2	
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.		10		
Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических	Практическое занятие №1 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	2	2	

качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.			
	Практическое занятие №2 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	2	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Практическое занятие №3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	2	2	
	Практическое занятие №4 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	2	
	Практическое занятие № 5 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	2	2	
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		24		

Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия: №6 Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Практические занятия: №7 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	Практические занятия: №8 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	
Тема 3.2. Развитие быстроты.	Практические занятия: №9 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	
	Практические занятия: №10 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Практические занятия: №11 Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
Тема 3.3. Развитие выносливости.	Практические занятия: №12 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	Практические занятия: №13 Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	Практические занятия: №14 Бег на 500-1000 метров	1	2	
	Практические занятия: №15 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	Практические занятия: №16	1	2	

	Развитие скоростно - силовых качеств.			
Тема 3.4. Развитие координации движений.	Практические занятия:№17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	Практические занятия:№18 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	
	Практические занятия:№19 Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	Практические занятия:№20 Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	Практические занятия:№21 Метание гранаты в цель.	1	2	
	Практические занятия:№22 Метание гранаты на дальность.	1	2	
Раздел 4 Спортивные игры.				
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия:№23 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	У.1,2,3,4,5 3.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Практические занятия:№24 Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	Практические занятия:№25 Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	Практические занятия:№26 Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	Практические занятия:№27 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	

	Практические занятия: №28 Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Практические занятия: №29 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Практические занятия: №30 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1,2,3,4,5 З.1,2,3,4 ОК. 04,08 ЛР.03 ЛР.09
	Практические занятия: №31 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
	Практические занятия: №32 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	
	Практические занятия: №33 Техника прямого удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Практические занятия: №34 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

3.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:

3.2.1. Основные источники:

Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:

1. Филипова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическая литература. - М.: ИИФРА-М, 2022. - 197 с. - Среднее профессиональное образование
2. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. - Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. - 272 с.

Интернет ресурсы:

Нормативные документы:

1. Сборник упражнений ОРУ: [sbornik_uprazhneniy .docx](#)
2. Нормативы ГТО: Microsoft Office document icon 4_stupen_-_normy_gto_dlya_shkolnikov_13-15_let.do
3. .Microsoft Office document icon 5_stupen_-_normy_gto_dlya_shkolnikov_16-17_let.doc
4. Контрольные нормативы: [normativy_fizicheskaya_kultura_5-11_klassy.doc](#)

3.2.2. Дополнительные источники:

Интернет ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения: умения, знания, формируемые элементы общих компетенций и личностных результатов воспитания	Основные показатели и критерии оценки результата обучения и воспитания	Формы, методы контроля и оценки
Умения: – У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, -У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике.	Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы	Текущий контроль: Оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий №1-34; - выполнении тестирования; - прием контрольных нормативов ГТО (Таблица 1) - прием контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры -выполнении рефератов - представлении презентации. Участие -в образовательных, воспитательных мероприятиях спортивно-оздоровительного направления; - в олимпиадах по профессии; -в спортивных мероприятиях; -в спортивных кружках; Промежуточная аттестация:
Знания: - 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - 3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями раз-	Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрация знаний основ здорового образа жизни Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития	

личной направленности		Наблюдение и оценка выполнения: заданий дифференцированного зачета
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	Умения: организовывать работу коллектива и команды в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. Соблюдающий нормы спортивного правопорядка Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности, норм спортивного правопорядка	
ОК08.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Умения: 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. Знания: 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	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов