

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора института СПО  
Н.В.Моргачева



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУП.12 Физическая культура**

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1580

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО ОУП.12 «Физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин Общепрофессиональной подготовки, среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчики рабочей программы:

Шевяков А.Н., преподаватель института СПО

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

**1.2.** Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительной профессиональной подготовке в рамках специальности СПО 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

**1.3.** Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональной подготовки среднего общего образования обязательных учебных предметов.

## **1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов

двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часа;  
**самостоятельной** работы обучающегося 0 часов.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<i><b>Вид учебной работы</b></i>	<i><b>Объем часов</b></i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
В том числе:	
Лекционные занятия	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	<b>78</b>
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Индивидуальные задачи, конспекты, тесты, расчетно-графические работы	
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачет1, 2 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Базовые виды спорта				
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		18	3
	1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.		2	
	2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.		2	
	3. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.		2	
	4. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.		2	
	5. Техника выполнения прыжка в длину с места.		2	
	6. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.		2	
	7. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		4	
	8. Основы техники прыжка в длину с разбега.		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	-			
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	-		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	<b>3</b>
	1.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		2	
	2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		2	
	3.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		2	
	4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).		2	
	5. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	-			
<b>Тема 1.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

	1	-		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	<b>3</b>
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		4	
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		4	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	-			
<b>Тема 1.4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	-		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	<b>3</b>
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.		2	
	2.Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после		2	

	ведения мяча, бросок мяча.			
	3.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	-			
Тема 1.5 Бадминтон	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		10	3
	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.		3	
	2.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		3	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	-			
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			10	

Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		10	3
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		4	
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
-				
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			8	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	-		
	Практические занятия		8	3
	1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		2	
	2.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий		6	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

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

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

**1.** Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис).

**2.** Теннисные столы.

**3.** Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

**4.** Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

#### **5. Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

#### **6. Оборудование:**

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 20.06.2023)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 20.06.2023).

### Дополнительная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.06.2023).
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. — Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. — 612 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 20.06.2023). — Библиогр.: с. 608-609. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.06.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-238-03366-2. — Текст : электронный.

### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: <http://www.e.lanbook.com>
4. Образовательная платформа «Юрайт», Адрес для работы: <https://urait.ru/>

## 4. 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.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<b><u>знать:</u></b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <b><u>уметь:</u></b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект тестовых заданий Комплект заданий для выполнения контрольных упражнений. Вопросы для собеседования Темы индивидуальных проектов.