


Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ**

2023

РАССМОТРЕНА  
Методической комиссией  
профессиональных дисциплин  
Председатель МК  
 О. В. Солянина  
«30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
ГБПОУ КК УТМиПТ  
 Н.Н. Белова  
«31» августа 2023 г.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура, разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура.» для профессиональных образовательных организаций взятой из реестра образовательных программ, утвержденных приказом Министерства просвещения РФ от 12 мая 2021г. №241, согласованной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол №13 от «29» сентября 2022 г., по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**Организация разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

**Разработчики:**

**Рецензенты:**

Преподаватель ГБПОУ КК УТМиПТ



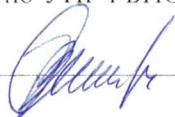
С.К. Чернышов

Преподаватель ГБПОУ КК УТМиПТ

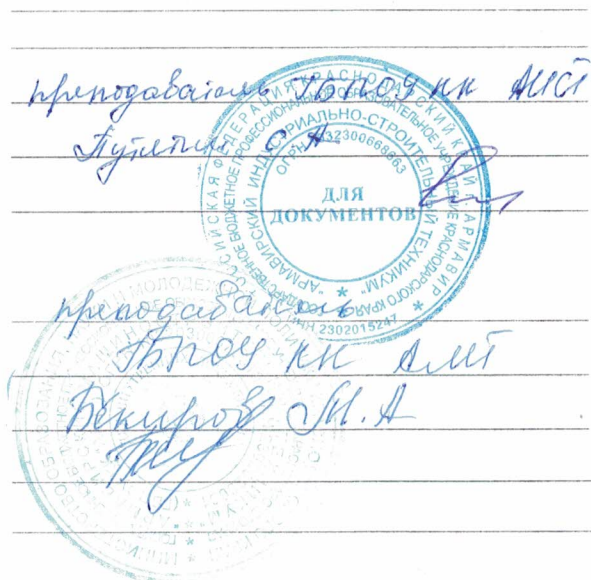


Р.Р.Ионов

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК УТМиПТ



В.С. Никулина



**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура**  
**для профессии социально-экономического профиля**  
**15.01.35 Мастер слесарных работ**

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций взятой из реестра образовательных программ, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 12 мая 2021г. №241, по профессии социально-экономического профиля 15.01.35 Мастер слесарных работ.

В рабочей программе реализованы такие дидактические принципы обучения, как: целостность, структурность, учёт межпредметных связей, особенности обучения по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

В рабочей программе учтены требования к знаниям и умениям обучающихся; формирование элементов общих и профессиональных компетенций, которые соответствуют разделам и темам учебного материала.

В программе предусмотрены различные виды контроля: текущий, рубежный, итоговый для проверки знаний, умений и формирующихся элементов общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Содержание рабочей программы отвечает современному уровню среднего профессионального образования, развития науки, техники и производства.

Рабочая программа содержит отобранную в соответствии с целями и задачами обучения систему понятий изучаемого курса.

**Заключение:**

Рабочая программа ООД.09 Физическая культура может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**Рецензент:**



*Аристарх Владимирович Топочкин*

*А.С. Топочкин*

«31» 08 2023г.

М.П.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура**  
**для профессии социально-экономического профиля**  
**15.01.35 Мастер слесарных работ**

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций взятой из реестра образовательных программ, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 12 мая 2021г. №241, по профессии социально-экономического профиля 15.01.35 Мастер слесарных работ.

В рабочей программе реализованы такие дидактические принципы обучения, как: целостность, структурность, учёт межпредметных связей, особенности обучения по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

В программе предусмотрены различные виды контроля: текущий, рубежный, итоговый для проверки знаний, умений и формирующихся элементов общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В рабочей программе учтены требования к знаниям и умениям обучающихся; формирование элементов общих и профессиональных компетенций, которые соответствуют разделам и темам учебного материала.

Содержание рабочей программы отвечает современному уровню среднего профессионального образования, развития науки, техники и производства.

Рабочая программа содержит отобранную в соответствии с целями и задачами обучения систему понятий изучаемого курса.

**Заключение:**

Рабочая программа ООД.09 Физическая культура может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**Рецензент:**



*Методический кабинет ТБПоч и АИС*  
*Лутметие С.А.*

« 31 » 08 2023г.

М.П.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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



## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом профессии СПО 15.01.35 Мастер слесарных работ.

### 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 дисциплины:

В связи с этим обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен обладать общими, профессиональными компетенциями и личностными результатами реализации программы воспитания:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
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>	<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</li> </ul>

	<p><i>а) базовые логические действия:</i></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><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
--	---	---

	<p>из разных предметных областей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><i>в) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на</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>



	<p>ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><i>д) самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</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> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы,</li> </ul>

		быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. Выполнять слесарную и механическую обработку в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда	Выполнять самостоятельно комплексы гигиенической гимнастики и упражнений на улучшение координационных способностей.	Умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики. Знать упражнения на развитие координации.
ПК 1.3. Выполнять сборку и регулировку приспособлений и инструментов в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда	Выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, мышц живота и спины с использованием гимнастических предметов. 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.	Умение правильно регулировать нагрузку. Работа туловища при неподвижных ногах поднимание, опускание, повороты туловища. Знать: -упражнения для спины (без предметов, с отягощениями). - упражнения для мышц рук и плечевого пояса (без предметов, и с гантелями). -упражнения для мышц туловища и шеи. Умение правильно составлять и выполнять упражнения для развития внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства и времени. Знать: -упражнения для развития волевых качеств и настойчивости. Развитие двигательных качеств необходимых для данной специальности
ПК 1.4. Выполнять сборку и регулировку приспособлений, и инструментов в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда	Для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности составлять дневник самоконтроля выполнять упражнения-тесты. Прослеживать положительную динамику результатов.	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Заполнение дневника самоконтроля.
ПК 2.1. Подготавливать оборудование,	Выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Умение применять знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

<p>инструменты, рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов механической, гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места</p>		
<p>ПК 2.2. Выполнять слесарную обработку с помощью ручного и механизированного слесарно-сборочного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда,</p>	<p>Знать правило проведения соревнований по избранному виду спорта, соблюдать технику безопасности. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p>	<p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знать: Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.</p>

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, пр в 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.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности.</b>	
ЛР 13	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 14	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.
ЛР 15	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.
ЛР 16	Ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению, избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.
ЛР 17	Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.
ЛР 18	Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного и социокультурного развития России, готовый работать на их достижение.
ЛР 19	Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования,
ЛР 20	Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики,

	перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.
ЛР 21	Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)</b>	
ЛР 22	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.
ЛР 23	Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
ЛР 24	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 25	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 26	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса.</b>	
ЛР 27	Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 28	Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).
ЛР 29	Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.
ЛР 30	Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа мастера слесарных работ.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72

в т. ч.:	
<b>Основное содержание в том числе:</b>	<b>60</b>
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>

## 2.1. Тематический план учебной дисциплины ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Практические занятия
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	1	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
Тема 1.5 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	2	
Тема 1.6 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		
<b>Тема 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>2</b>	
<b>Тема 1.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>2</b>	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	<b>16</b>	<b>16</b>
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4	4
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при	4	4



решении профессионально-ориентированных задач		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	4
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2	2
Тема 2.7 Гимнастика	6	6
<b>Зачет</b>	1	
<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 2.8 Волейбол	8	8
Тема 2.9 Баскетбол	8	8
Тема 2.10 Мини-футбол	4	4
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Тема 2.11 Кроссовая подготовка	8	8
Тема 2.13 Лёгкая атлетика.	6	6
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>72</b>	<b>58</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ООД. 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел.</b> Физическая культура, как часть культуры общества и человека	<b>12</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах	1	

	оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1.Формы организации самостоятельных занятий физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
<b>Тема 1.5</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
	2. Дневник самоконтроля 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.6</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.4.
	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления при ремонте и наладки приспособлений и инструментов.	2	

	2. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики при выполнении эскизов и схем для разработки инструкционно-технологических карт. 3. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности мастера слесарных работ.		
<b>Тема 1.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 2.2
	Понятие, задачи и средства «профессионально-прикладная физическая подготовка». Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики выполнения слесарной обработки с помощью ручного и механизированного слесарно-сборочного инструмента Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физически и психических качеств	2	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.4 ПК.1.2
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений при выполнении ремонта и наладки приспособлений и инструментов	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений при выполнении слесарной и механической обработки деталей.	2	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 2.1
	Самостоятельное выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО Выполнение упражнения при подготовке рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов, изделий машиностроения.	2	

«ГТО»			
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 2.2
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности при работе с ручным и механизированным слесарно-сборочным инструментом.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.3 ПК.1.4
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, при выполнении ремонта и наладки приспособлений и инструментов. Комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности мастера слесарных работ.	<b>3</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений при выполнении сборки и регулировки приспособлений и инструментов .	<b>1</b>	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК.01; ОК04; ОК.08 ЛР 1-30 ПК. 1.3
	Профессионально-прикладная физическая подготовка при сборке и регулировки приспособлений и инструментов. Группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	<b>3-</b>	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп при выполнении сборки и регулировки приспособлений и инструментов.	<b>1</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК.01; ОК04;

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	-	ОК.08 ЛР 1-30
<b>Тема 2.7</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений равновесия, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза прыжки	-	
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.8</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейбола. Техника выполнения приёмов игры: стойка игрока, перемещение, передача мяча Подача мяча, прием мяча, атакующий удар. Блокирование двойное и одиночное Тактические командные действия в защите и нападении. Правила игры Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами волейбола 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.9</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	



	<p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях баскетбола. Техника выполнения приёмов игры: стойка игрока, перемещение, передача мяча, ловля мяча (на месте и в движении); Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости движения, ведение змейкой; Броски мяча в корзину: с близкого расстояния, со штрафной линии, с разных точек, после ведения, с дальнего расстояния; Тактические командные действия в защите и нападении.</p> <p>Правила игры; Учебная игра по упрощённым правилам. Эстафеты с элементами баскетбола; 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; 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 ведения мяча, бросок мяча; Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения; Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	-	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
<b>Тема 2.10. Мини-футбол</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях футбола. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря</p> <p>Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	<b>4</b>	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
<b>Тема 2.11 Кроссовая</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01; ОК. 04;

подготовка.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетике (Кроссовая подготовка). Техника бега (развитие выносливости, бег на средние и длинные дистанции). Равномерный бег по дистанции, бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения (СБУ), специальные прыжковые упражнения (СПУ), переменный бег. Правила проведения по кроссу. Подвижные игры, эстафеты. Совершенствование техники равномерного бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники (кроссового бега*, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши		ОК.08 ЛР 1-30
Тема 2.12 Лёгкая атлетика.	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01; ОК. 04; ОК.08 ЛР 1-30
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетике. Бег с высокого и низкого старта, бег из различных положений, бег с изменением направления и скорости, челночный бег , эстафетный бег .Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, метание гранаты Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	-	
Дифференцированный зачет по курсу изучения учебной дисциплины		<b>1</b>	
Всего:		<b>72</b>	
практические занятия		<b>58</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура, реализуется в спортивном зале и на спортивной площадке;

##### **Оборудование Спортивного зала:**

комната для преподавателя с компьютером с периферией – 1 шт.,  
стеллажами для хранения инвентаря – 2 шт.,  
раздевальная комната, шкафами для хранения вещей – 2 шт.,  
баскетбольными- 5 шт.,  
футбольными – 14 шт.,  
волейбольными – 5 шт. мячами;  
мяч для гандбола – 1 шт.,  
щитами баскетбольным с корзиной – 4 шт.,  
воротами с сеткой для игры в футбол – 2 шт.,  
стойками с сеткой для игры в волейбол – 2 шт.,  
ракетками для бадминтона – 4 шт.,  
оборудованием для силовых упражнений (груша – 1 шт., гантели 32 кг., 24 кг., 12 кг., утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, комплектом гирь);  
оборудованием для занятий аэробикой (скакалками, гимнастическими ковриками – 7 шт, матами – 2 шт., скамьями атлетическими – 4 шт., козлом, конем гимнастическим), гимнастической перекладиной, шведской стенкой – 6 шт., канатом для лазания – 1 шт., секундомерами – 2 шт., мячами, столом, ракетками – 4 шт. для тенниса, турникетом – 1 шт., боксерскими перчатками – 2 шт., гимнастический снаряд – «Конь» - 2 шт.  
Открытая спортивная площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы используется библиотечный фонд ГБПОУ КК УТМиПТ:

- печатные;
- электронные образовательные и информационные ресурсы.

##### **Основные источники:**

1. Спортивные и подвижные игры 3-е издание, переработанное и дополненное под общей редакцией профессора Ю.И. Портных г.Москва «Физкультура и спорт», 2019 г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2019

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [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)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общая/профессиональная компетенция ЛР	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.1	<b>Текущий контроль знаний:</b> устный и письменный опрос, индивидуальные задания, тестирование. составление словаря терминов, либо кроссворда; сдача нормативов ГТО <b>Рубежный контроль знаний:</b> Выполнение комплекса упражнений; сдача контрольных нормативов составление профессиограммы; заполнение дневника самоконтроля <b>Промежуточный контроль знаний:</b> Зачет; <b>Дифференцированный зачет</b>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р2, Темы 2.1 -2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р2, Темы 2.1 -2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ПК 1.2. Выполнять слесарную и механическую обработку в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда	Р 2, Темы 2.1	<b>Текущий контроль знаний:</b> устный и письменный опрос, индивидуальные задания, тестирование. составление словаря терминов, либо кроссворда; сдача нормативов ГТО <b>Рубежный контроль знаний:</b> Выполнение комплекса упражнений; сдача контрольных нормативов составление профессиограммы; заполнение дневника самоконтроля <b>Промежуточный контроль знаний:</b> Зачет; <b>Дифференцированный зачет</b>
ПК 1.3. Выполнять сборку и регулировку приспособлений и инструментов в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда	Р 2 Темы ;2.4; 2.5	
ПК 1.4. Выполнять сборку и регулировку приспособлений, и инструментов в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда	Р 1, Темы 1.7; Р 2 Темы 2.1;2.4	
ПК 2.1. Подготавливать оборудование, инструменты, рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов механической, гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места	Р 2 Темы 2.2;	
ПК 2.2. Выполнять слесарную обработку с помощью ручного и механизированного слесарно-сборочного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда,	Р 1, Темы 1.8; Р 2 Темы 2.3;	